

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

Année 1939

N°

THÈSE

POUR LE

DOCTORAT EN MEDECINE

(Diplôme d'Etat)

PAR

Hélène ROISSARD de BELLET

Née le 28 Aout 1912 à Paris

La santé de la jeunesse des villes

Rôle Social du Médecin

Président : NOBECOURT, Professeur

IMPRIMERIE ARTISTIQUE MODERNE

A. LAPIED

24, rue Monsieur-le Prince VIe

1939

12

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

Année 1939

N.

THÈSE

POUR LE

DOCTORAT EN MEDECINE

(Diplôme d'Etat)

PAR

Hélène ROISSARD de BELLET

Née le 28 Aout 1912 à Paris

La santé de la jeunesse des villes

Rôle Social du Médecin

Président : NOBECOURT, Professeur

IMPRIMERIE ARTISTIQUE MODERNE

A. LAPIED

24, rue Monsieur-le-Prince VI.

1939

I. — PROFESSEURS

	MM.
Anatomie	ROUVIERE.
Physiologie	Léon BINET.
Physique médicale	STROHL.
Chimie médicale	POLONOVSKI.
Bactériologie	Robert DEBRE.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	BRUMPT.
Pathologie et thérapeutique générale	BAUDOUIN.
Pathologie médicale	ABRAMI.
Pathologie chirurgicale	MONDOR.
Anatomie pathologique	LEROUX.
Histologie	CHAMPY.
Pharmacologie et matière médicale	TIFFENEAU.
Thérapeutique	HARVIER.
Hygiène et médecine préventive	TANON.
Médecine légale	BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	LAIGNEL-LAVASTINE
Pathologie expérimentale et comparée	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	CHIRAY
	LOEPER.
	CARNOT.
	CLERC.
	Marcel LABBÉ.
	LEREBoullet.
	NOBECOURT.
	H. CLAUDE.
	GOUGEROT.
	GUILLAIN.
	LEMIERRE.
	CUNEO.
	GOSSET.
	GREGOIRE.
	LENORMANT.
	TERRIEN.
	CHEVASSU.
	COUVELAIRE.
	JEANNIN.
	LEVY-SOLAL.
	MOCQUOT.
	OMBREDANNE.
	RATHERY.
	LEMAITRE.
	Pierre DUVAL.
	M. VILLARET
	TROISIER.
	MATHIEU.
	LAUBRY.
	Clovis VINCENT.
	N...
	HAZARD.
	HOVELACQUE.
	MULON.
	OLIVIER
Clinique médicale	
Hygiène et clinique de la première enfance	
Clinique des maladies des enfants	
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	
Clinique des maladies du système nerveux	
Clinique des maladies infectieuses	
Clinique chirurgicale	
Clinique ophtalmologique	
Clinique urologique	
Clinique d'accouchements	
Clinique gynécologique	
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	
Clinique thérapeutique médicale	
Clinique oto-rhino-laryngologique	
Clinique thérapeutique chirurgicale	
Clinique propédeutique	
Clinique de la Tuberculose	
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	
Clinique cardiologie	
Clinique de neuro-chirurgie	
Clinique d'Assistance Médico-sociale	
Professeurs sans chaire	



II. AGRÉGÉS EN EXERCICE

MM.

AMELINE Pathologie chirurgicale.
 BARIETY Pathologie médicale.
 BENARD (H.) . Pathologie médicale.
 BERNARD (E.) . Pathologie médicale.
 BESANÇON (J.) Hydrologie.
 BOULIN Pathologie médicale.
 BULLIARD . . . Histologie.
 CATHALA . . . Pathologie médicale.
 CHEVALLIER . . Pathologie médicale.
 COSTE Pathologie médicale.
 DOGNON Physique.
 FEY Urologie.
 FUNCK Pathologie chirurgicale.
 GALLIARD . . . Parasitologie.
 GASTINEL . . . Bactériologie.
 DE GAUDART
 D'ALLAINES Pathologie chirurgicale.
 GAYET Physiologie.
 DE GENNES . . Pathologie médicale.
 GIROUD Histologie.
 HAGUENAU . . Pathologie médicale.
 HALPHEN . . . Oto-rhino-laryngologie.
 HUGUENIN . . . Anatomie pathologique.
 JOANNON . . . Hygiène.
 LACOMME . . . Obstétrique.

MM.

LANTUEJOUL . Obstétrique.
 LAROCHE (Guy) Pathologie médicale.
 LAVIER Parasitologie.
 LELONG Pathologie médicale.
 LEMAIRE Pathologie expérimentale.
 LEVEUF Pathologie chirurgicale
 Mlle J. LEVY . . Pharmacologie.
 LEVY-VALENSI. Neurologie et Psychiâtrie.
 MENEGAUX . . Pathologie chirurgicale.
 MOLLARET . . Pathologie médicale.
 MOREAU Pathologie médicale.
 MOULONGUET . Pathologie chirurgicale.
 MOUQUIN . . . Pathologie médicale.
 PETIT-
 DUTAILLIS Pathologie chirurgicale.
 PIEDELIEVRE . Médecine légale.
 PORTES Obstétrique.
 RENARD Ophtalmologie.
 RICHTER Physiologie.
 SENEQUE Pathologie chirurgicale.
 TURPIN Pathologie médicale.
 VIGNES Obstétrique.
 WILMOTH . . . Pathologie chirurgicale.

III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE pour le service des examens

MM.

ALGLAVE Pathologie chirurgicale.
 BUSQUET Pharmacologie.
 CHAILLEY-BERT Physiologie.
 GUENIOT Obstétrique.
 HEITZ-BOYER . Pathologie chirurgicale.

LARDENNOIS . . Pathologie chirurgicale.
 LE LORIER . . . Obstétrique.
 NEVEU-LEMAIRE. Parasitologie.
 SCHWARTZ . . Pathologie chirurgicale.
 VAUDESCAL . . Obstétrique.

VI. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

à titre permanent.

MM.		MM	
ALAJOUANINE .	Clinique médicale.	BASSET	Clinique chirurgicale.
AUBERTIN		BROCQ	
BRULE		CADENAT	
CHABROL		GATELLIER. . .	
DONZELOT		MOURE	
DUVOIR		QUENU	
LIAN		VELTER	
PASTEUR-VAL- LERY-RADOT			
SEZARY			

MM.	
ECALLE	Clinique obstétricale.
METZGER	

V. — CHARGÉS DE COURS

MM.

CHAILLEY-BERT, agrégé.	Education physique
LEDOUX-LEBARD	Radiologie clinique
RUPPE	Stomatologie
WEIL-HALLE	Puériculture

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MEMOIRE DE MON FRERE PAUL

*Qui fut mon soutien et mon meilleur
ami.*

A MA MERE

A qui je dois tout.

A MES AMIS

A LA JEUNESSE DE FRANCE

Que je voudrais servir.

A mon Maître et Président de Thèse

Monsieur le Professeur P. NOBECOURT

Membre de l'Académie de Médecine
Professeur de Clinique des maladies infantiles
Médecin de l'Hôpital des Enfants-Malades
Commandeur de la Légion d'Honneur

*Qui m'a révélé le rôle social du médecin
vis-à-vis des jeunes et qui a bien
voulu conseiller ce travail.
En témoignage de gratitude.*

A la mémoire de mon Maître

Monsieur le Professeur A. HOVELACQUE

Chef des travaux pratiques d'anatomie à la Faculté
Chevalier de la Légion d'Honneur

*Qui soutint mes premiers pas dans mes
études médicales.*

A TOUS MES MAITRES DES HOPITAUX



Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41555821_0076

INTRODUCTION

*« Les enfants sont plus vigoureux
quand ils ont été élevés en plein air
et nourris au soleil. »*

HIPPOCRATE.

Cette thèse, conçue et commencée en une époque de paix, loin de ne plus trouver son sens dans les heures troublées que nous vivons, prend au contraire un caractère d'urgence plus grave, plus impérieux.

Au moment où la génération née de la dernière guerre paie à son tour à la Patrie le tribut du sang qu'avait déjà versé ses pères, ne devons-nous pas nous pencher encore avec plus de sollicitude vers les jeunes Français qui, dans quelques années seulement, seront à leur tour des hommes et entreront dans la vie avec la lourde tâche de panser les plaies de la guerre, de construire et d'affermir la paix?

Le problème de la jeunesse est tout l'avenir d'un pays.

« ...Il ne s'agit pas de détruire le passé ni de bouleverser le présent, mais de construire l'avenir, on conçoit que ce serait perdre son temps que d'essayer de convertir les hommes mûrs ancrés dans leurs adaptations défectueuses, ce qu'il faut accomplir, sans différer, c'est la meilleure éducation des jeunes, c'est-à-dire des enfants et des adolescents. »

D^r CARTON, *Les lois de la vie saine.*

« Certes, il importe à la nation d'avoir des enfants en nombre suffisant pour ne pas déchoir, mais il importe aussi de veiller à leur qualité; il faut qu'ils soient sains, résistants, bien équilibrés physiquement et mentalement. »

Notre frère le corps, par le D' DELORE,
Prof. de la Faculté de Médecine de Lyon.

Peut-être ne l'avons-nous pas encore compris ou tout au moins nous n'avons pas considéré l'urgence de la question.

Le médecin a là un rôle primordial à jouer.

La médecine moderne ne se contente pas d'être une pathologie : elle veut être une « science de la Santé ».

« Ainsi la médecine s'oriente dans un sens nouveau; l'avenir appartient surtout à l'hygiène et à la médecine préventive.

« C'est vers une science de l'homme sain que la médecine va s'acheminer, sous peine de faillir à la mission que tant de signes lui indiquent : son idéal ne sera pas tant l'absence de la maladie que la bonne santé. Et cela implique une attitude non pas simplement défensive (défense contre les agents externes de la maladie) mais positive, active, c'est-à-dire la mise en œuvre des forces organiques, la pratique des lois de l'hygiène naturelle, les disciplines quotidiennes du corps et de l'esprit, dans une hygiène élargie qui mène à la science même de la vie. »

D' DELORE (*op. cité*).

Cette science doit d'abord s'appuyer sur le développement normal de l'individu, elle doit y aider de tout son pouvoir. Le rôle éducatif du médecin est un rôle de conseiller des individus et des collectivités permettant aux uns et aux autres de suivre, d'orienter l'enfant et l'adolescent vers une vie qui, à l'âge adulte, l'amène à un équilibre physique, psychique et moral aussi parfait que possible.

Nous avons dans cette voie un effort énorme à accomplir.

Il n'est peut-être pas opportun de citer les statistiques officielles des examens médicaux pratiqués sur les jeunes conscrits ou sur les candidats aux grandes écoles. Lors de la récente conscription anglaise, 3 % seulement des conscrits auraient été jugés inaptes au service armé. Tout le monde sait que malheureusement en France nous sommes fort loin de ce chiffre. La question est d'une gravité que les circonstances actuelles rendent encore plus angoissante. On crie de toutes parts : « Il faut sauver la race. » N'est-ce pas d'abord aux médecins qu'il incombe de jeter le cri d'alarme et de chercher le remède ?

Une organisation médicale, officielle, quoique non encore généralisée, existe déjà pour la surveillance des écoliers. L'enfant, jusqu'à quatorze ans, est ainsi suivi et examiné régulièrement, tout au moins s'il est élève des écoles primaires. A partir de quatorze ans, cette surveillance médicale n'est plus qu'occasionnelle selon la vie que mènera l'adolescent et l'organisation plus ou moins intelligente du groupe social auquel il s'attachera. Apprenti, artisan, jeune ouvrier ou employé : rien de général n'est prévu pour lui ; tout n'est qu'initiative privée,

toujours heureuse quand elle existe, mais malheureusement trop souvent inexistante.

Si l'enfant fait des études secondaires, puis supérieures, seule l'initiative familiale, souvent mal informée d'ailleurs, suit l'évolution de l'enfant qui devient homme. Le médecin de famille trop souvent n'existe plus. Le spécialiste ne voit son malade que pour un point précis. Ainsi le médecin, la plupart du temps, ne voit pas l'individu qu'il soigne momentanément dans son milieu social, collectif (classe, atelier, groupement sportif). Il peut être bon pathologiste et guérir son malade, mais il ne peut pas, car on ne le lui demande pas, l'orienter et le maintenir sur la voie de la santé.

Or, pendant les années d'adolescence, ce n'est que par une action vigilante, éclairée et incessante que l'on pourra guider l'enfant d'hier vers l'homme sain de demain.

Ce problème de la sauvegarde de la race a préoccupé un de nos collègues et ami qui vient de consacrer sa thèse à « L'éducation d'hygiène dans l'armée », après avoir pensé un instant la nommer « Les possibilités éducatives du médecin militaire ».

« Chaque recrue devrait arriver au conseil de révision avec son dossier sanitaire : l'armée d'ailleurs a déjà réclamé que les sujets qu'elle va recevoir lui apportent un tel dossier. Il aurait à sa base le livret médical scolaire... entre l'école et l'armée il aurait été tenu à jour par les médecins appelés éventuellement à intervenir.

« Il est en effet hautement désirable que cesse le hiatus actuel entre le livret scolaire et le dossier sanitaire militaire. »

D^r P. DUTILH, *Thèse de Lyon 1939.*

Prenant l'hygiène au sens le plus large du mot, tel que nous le concevons nous-même : « Étudier la santé, rechercher quelles en sont les conditions, c'est-à-dire les besoins de l'homme, pour rester en état de santé, puis mettre en œuvre tous les moyens capables de répondre à ces besoins et les appliquer à chaque organisme », le D^r Dutilh pense qu'il faut instituer une éducation d'hygiène au même titre qu'une éducation intellectuelle et morale.

Cette éducation doit débiter à l'école. Elle devrait ensuite s'approfondir en s'adaptant à l'évolution de l'enfant.

« A quatorze ans l'adolescent quitte l'école. Le mince bagage de connaissances sanitaires qu'il a reçu est sensé être suffisant pour toute la vie.

« Mais des besoins nouveaux vont surgir auxquels son éducation n'a pas pu le préparer : besoins sexuels en particulier. De quatorze à vingt ans, de profondes modifications vont survenir dans son organisme. C'est l'âge des excès sexuels, physiques, intellectuels parfois; c'est l'âge où il fait l'apprentissage d'un métier souvent trop rude, et où, s'évadant de la tutelle familiale, le jeune homme goûte et abuse de tout; c'est l'âge de la tuberculose. »

D^r DUTILH (*idem*).

Puisque rien n'existe dans ce sens pour l'adolescent, le D^r Dutilh, médecin militaire, propose de se servir du temps de service militaire pour faire cette éducation abandonnée depuis l'école.

« L'âge du service militaire est encore un âge édu-
cable; moins rapidement peut-être que l'âge scolaire,
mais plus profondément.

« Le vide qui sépare l'école de la caserne n'est pas
encore bien profond, et les mauvaises habitudes d'une
adolescence, mal éduquée au point de vue santé, pour-
ront encore être corrigées. »

Ce point de vue est intéressant, mais nous ne pou-
vons pas nous résigner à admettre que l'adolescence
reste « mal éduquée au point de vue santé », qu'elle ne
soit ni surveillée, ni conseillée, pendant ces années cri-
tiques de l'élaboration de l'être définitif.

Aussi sera-ce le but de cet ouvrage de chercher com-
ment le médecin peut conseiller, suivre et éduquer l'ado-
lescent pour en faire un homme sain et fort.

Nous chercherons d'abord à limiter notre sujet avec
le plus de netteté possible.

Nous savons combien le terme « adolescence » est
vague. Nous le définirons comme étant l'âge séparant
« l'enfant » de « l'adulte ».

Dans cet âge prend place, en premier, la période pu-
bertaire qui en marque le début. « ...Celle-ci est une pé-
riode de l'existence qui est intermédiaire à l'enfance et
à la jeunesse. » (Professeur NOBÉCOURT, *Médecine et
Education*, Gazette des Hôpitaux, 1^{er} février 1939.)

L'âge qu'étudie cette thèse sera donc à la fois celui
de la puberté et celui de la jeunesse. Nous aurons tou-
jours présent à l'esprit qu'il s'agit donc là d'un âge phy-
siologique, le début de la puberté apparaissant à un âge
variable selon les sujets. Cependant, pour la commodité
du sujet, nous envisagerons un « âge moyen », comme
d'ailleurs un « type moyen » d'individu. Nous n'oublie-

rons jamais, malgré tout, que, si bien des organisations sociales sont, par la force des choses, collectivistes, nous devons demeurer profondément individualistes car, pour le médecin, aucun individu n'est semblable à aucun autre. Cette notion s'imposant encore plus vivement à l'âge où s'ébauche et se forme la personnalité.

D'après M. le Professeur Nobécourt, la puberté « chez la fille débute à douze ans, a son éclosion marquée par la menstruation à treize ans et s'achève à quinze ans; chez le garçon, le début est à quatorze ans et demi, l'éclosion plus difficile à repérer à quinze ans et demi, l'achèvement à dix-sept ans et demi ».

Pendant l'évolution pubertaire se poursuit l'accroissement.

« La croissance staturale se ralentit graduellement et finalement s'arrête de 18 à 20 ans chez la fille, de 20 à 25 ans chez le garçon... Les jeunes gens acquièrent alors le type morphologique qu'ils conserveront plus ou moins longtemps à l'âge adulte, sans changement notable. »

Ainsi se trouve délimité notre sujet dans le temps.

L'équilibre de vie d'un être dépend à la fois de ses organes, de sa constitution propre et du milieu dans lequel il évolue.

Nous chercherons donc d'abord les caractéristiques morphologiques et physiologiques du jeune, puis ce qu'il exige du milieu extérieur pour se développer normalement.

Ainsi nous pourrions définir clairement ses besoins.

La croissance et la puberté sont les deux grands phénomènes qui marquent ce stade de la vie. Ce sont là les deux points qui nous guideront dans la recherche de ce

qui est nécessaire à l'individu pendant cette période afin que son développement complet puisse s'effectuer.

Pendant cette dernière phase de croissance :

« Le buste s'allonge relativement plus que les membres inférieurs et le rapport de Manouvrier diminue légèrement, puis se stabilise. D'autre part, le poids et le périmètre thoracique, leurs rapports avec la taille augmentent notablement, le coefficient de Pignet diminue, indice d'une augmentation de la corpulence.

« Le corps perd l'apparence de gracilité qu'il avait jusque-là et donne, chez le garçon surtout, une impression de robustesse.

« Jusqu'au début de la jeunesse, les os et les muscles sont grêles, les cartilages épiphysaires sont encore volumineux, l'élasticité des tissus est remarquable. Pendant la jeunesse, les os et les muscles grossissent, les cartilages épiphysaires disparaissent et les cartilages de conjugaison, qui sont les éléments actifs de l'allongement des os, finissent par se souder, la force musculaire et la solidité qui jusque-là étaient médiocres, se développent surtout chez les garçons. » (Prof. Nobécourt, *Gazette des Hôpitaux*, février 1939.)

On sait qu'en même temps évoluent et se développent les activités des viscères et des glandes endocrines, surtout les glandes sexuelles, qui vont si profondément bouleverser, comme nous l'avons déjà vu, l'évolution physique, intellectuelle, psychique et morale.

« Après l'achèvement de la puberté, le perfectionnement se poursuit encore pendant trois années, c'est alors seulement à dix-huit ans pour les filles, dans la vingt et unième année pour les garçons, que l'individu devient

nubile, c'est-à-dire apte à procréer dans les meilleures conditions. » (Prof. Nobécourt, *idem.*)

Cette activité métabolique intense a besoin de matériaux, elle les trouvera, comme nous le verrons plus loin d'une manière détaillée, dans un apport extérieur par la nourriture, l'air, le soleil.

Elle a besoin parfois d'utiliser son trop-plein d'énergie; alors elle le fera par le mouvement, l'exercice.

Plus cette activité sera violente, plus elle devra être équilibrée par un repos compensateur, récupérateur même devrait-on dire, ce repos se trouvera dans le sommeil normal.

Le milieu extérieur se prête-t-il à cela? L'homme vit dans un milieu qui lui est propre et devrait lui suffire, mais ce milieu a évolué.

« Ce milieu, sur lequel les corps et l'âme de nos ancêtres se sont modelés pendant des millénaires, a été remplacé par un autre. »

D^r CARREL.

A la vie dispersée des petites localités, fait place l'énorme agglomération.

« On est arrivé ainsi à la construction des maisons géantes qui accumulent en un espace restreint des masses beaucoup trop considérables d'individus. »

D^r CARREL.

Ainsi une grande partie de l'humanité vit en dehors du milieu qui avait été créé pour elle.

Si l'homme-fait en souffre déjà, que peut-on penser de l'influence que cela pourra avoir sur l'être jeune, en pleine évolution?

Avec le D^r Carrel « il faut se demander enfin quelle influence le nouveau mode de vie aura sur la race » et surtout sur l'avenir de la race.

C'est pourquoi nous voulons plus spécialement consacrer cette étude à ceux des jeunes qui semblent placés dans les conditions les moins favorables à l'équilibre de leur développement et de leur santé.

Nous allons donc étudier les besoins organiques des jeunes en général. Nous verrons ensuite si le jeune citadin peut trouver à la grande ville un milieu adaptable à son développement.

Nous chercherons en dernier lieu les remèdes que nous pouvons essayer d'apporter en quelque sorte à la vie urbaine du jeune, pour pallier aux dangers qui en font une vie anti-naturelle.

« C'est clair : il vaudrait mieux prévenir que guérir... or, les vraies causes du mal sont d'ordre général et consistent dans les violations des lois de la vie humaine.

« Victime d'une éducation mal conçue, l'homme vit en marge des lois de la nature. »

D^r CARTON, *Les lois de la vie saine.*

(Avant-Propos.)

Ce travail, pour être complet, devrait étudier deux grandes questions à l'ordre du jour tant dans les milieux médicaux que dans les milieux pédagogiques : « l'éducation sexuelle » et « l'orientation professionnelle ».

Cependant, en connaissance de cause, nous n'aborderons pas ces problèmes qui chacun, par leur importance, suffirait à remplir un ouvrage.

Les limites de cette thèse ne nous permettent qu'une esquisse d'un sujet qui mériterait un développement beaucoup plus long et plus approfondi.

Cette thèse ne peut être qu'un très modeste apport à la construction d'un ordre social auquel tant d'hommes éminents se consacrent à l'heure actuelle.

PREMIERE PARTIE

LES BESOINS DE L'ADOLESCENT

« Endurcissez-le à la sueur et au froid, au vent, au soleil et aux hasards qu'il lui faut mépriser; ôtez-lui toute mollesse et délicatesse au vêtir et coucher, au manger et au boire : accoutumez-le à tout : que ce ne soit pas un beau garçon et dameret, mais un garçon vert et vigoureux. »

MONTAIGNE.

CHAPITRE I

MOUVEMENT ET EXERCICE PHYSIQUE

« Le besoin de mouvement est une nécessité physiologique.

« L'activité nutritive des cellules jeunes nécessite une forte consommation d'oxygène et de matériaux divers, entraîne une forte proportion de déchets à éliminer.

« Une respiration et une circulation actives sont indispensables pour réaliser ces conditions. Or, le mouvement les favorise grandement. »

P^r NOBÉCOURT.

« ...il y a une relation étroite entre le mouvement et la santé... »

D^r DELORE.

A. — LE BESOIN DE MOUVEMENT.

L'être jeune est un être en mouvement, c'est un être qui évolue, se développe, se transforme sans répit. Ce

corps qui grandit, ces os qui s'affermissent, ces muscles qui se durcissent sont poussés par un instinct animal à s'affirmer dans le monde extérieur par des mouvements qui montrent leur vie, leur force et qui les aident à s'organiser pour leur fonction définitive : « La fonction fait l'organe. » C'est l'exercice de l'adolescent qui fait la musculature de l'homme fait.

La sagesse populaire se méfie de l'enfant trop calme et de l'adolescent trop souvent immobile.

Le mouvement est la première manifestation naturelle de la vie. Il semble ensuite qu'il l'aide dans son évolution.

Le nourrisson dans son berceau s'agite et de plus en plus on s'attache, dans la mesure du possible, à lui laisser la pleine liberté d'action de ses membres. L'enfant, d'instinct et dès le plus jeune âge, invente le jeu où il marche, court, saute, grimpe : l'immobilité, pour lui, est une punition.

Le jeu, peu à peu, se perfectionne avec l'âge, apportant des gestes nouveaux en accord avec de nouvelles possibilités physiques. Ainsi apparaissent les jeux de balles, le lancer nécessitant une grande maîtrise musculaire.

Enfin, plus tard, le jeune s'attache aux jeux d'adresse et de force où ses muscles mettront en action leur vigueur autant que leur souplesse, donnant tour à tour leur puissance et toute la précision de leurs contractions.

Ainsi le mouvement, sans même être dirigé, se fait le meilleur auxiliaire du développement et de la croissance. Quels résultats ne pourra-t-on pas alors obtenir

en se servant rationnellement et intelligemment de cette aide précieuse?

L'antiquité avait poussé très loin ce souci de la culture du corps par le mouvement. Les jeunes gens d'Athènes, s'ils n'étaient pas tous des athlètes destinés aux jeux olympiques, étaient tous, du moins, en pleine possession de leurs possibilités physiques maxima.

Combien ce souci est encore loin des éducateurs français dirigeant nos adolescents!

Sans encore parler de l'éducation physique dirigée, quelle part accorde-t-on au mouvement dans la vie journalière du jeune citadin? Quelle que soit sa classe sociale, il est voué à l'immobilité vingt-deux heures sur vingt-quatre. Quittant l'appartement étroit, il s'engouffre dans le métro ou l'autobus qui l'amène à l'atelier ou au collège. Là il est immobile devant l'établi ou le pupitre jusqu'au soir. Puis, en sens inverse, il retrouve, par le métro, l'appartement où continuera son immobilité. Le lycéen a la faveur d'une récréation de cinq à dix minutes entre les cours, qu'il passe sous un préau ou dans une cour étroite où il voit briser son élan à peine pris.

Par contre, tandis que le jeune ouvrier peut, le soir, exercer ses jambes sur le macadam d'une rue surpeuplée, le jeune intellectuel, assis devant son bureau, fait frénétiquement jusqu'à une heure avancée de la nuit les devoirs du lendemain.

Le jeune paysan, dans sa vie quotidienne, exerce tous ses muscles. L'habitant d'une ville peu importante, ayant peu de moyens de locomotion, continue au moins à pratiquer la marche pour se rendre à son travail :

« Le premier, le plus sain et le plus nécessaire de tous les exercices, c'est la marche.

« La marche quotidienne, régulière, est une des garanties essentielles de la bonne santé, parce qu'elle ouvre l'appétit, fait digérer, expulse les excrétions, accroît les apports oxygénés et facilite la circulation. »

D^r CARTON (*op. cité*).

Tel n'est pas le sort de celui qui doit vivre dans nos immenses cités modernes et industrielles. On est toujours frappé par la différence d'aspect entre les jeunes Français et les jeunes Suisses. Ces derniers, par leur passion ancestrale pour la montagne, s'échappent de la ville aussi souvent qu'ils le peuvent. D'ailleurs, la montagne partout est proche, l'évasion est facile.

« En même temps que l'habitat, le mode de vie s'est transformé... il n'y a plus besoin de marcher. On circule en automobile, en omnibus et en tramway, même quand la distance à parcourir est très petite. Les exercices naturels, tels que la marche et la course en terrain accidenté, l'ascension de montagnes, le travail de la terre avec des outils, la lutte contre la forêt avec la hache, l'exposition à la pluie, au soleil, au vent, au froid et à la chaleur, ont fait place à des exercices bien réglés où le risque est moindre, et à des machines qui suppriment la peine. »

D^r A. CARREL, *l'Homme cet inconnu*.

De même, le D^r Carton écrit :

« L'activité motrice, cette capitale fonction de nutrition, se trouve être presque annihilée ou considérable-

ment viciée de nos jours... déjà, dans le jeune âge, on n'accorde pas à l'enfant tout le mouvement et toute la joie du grand air qui lui sont indispensables... on cloue l'enfant au pupitre sans répit suffisants... si bien que le malheureux arrive à l'âge adulte sans développement physique satisfaisant, sans vitalité suffisante.

« Les occasions de prendre l'air et de marcher sont réduites, en effet, à un minimum avec l'existence de bureau ou d'atelier et aussi avec les moyens de locomotion rapide (chemin de fer, voitures, métro, ascenseur) qui rendent le citoyen de plus en plus sédentaire, arthritique et prédisposé aux tares dyscrasiques et infectieuses (obésité, rhumatismes, tuberculose, etc.). »

(Op. cité D' CARTON.)

Si le manque d'exercice peut être dangereux chez l'adulte, il n'est pas douteux qu'il soit néfaste chez le jeune. L'exercice contribuant à l'équilibre de santé et fortifiant le terrain, son absence laissera sans défense l'adolescent plus sensible que tout autre à toute contamination.

Quand nous voulons la sauvegarde de l'adolescent, c'est bien avant tout du terrain qu'il s'agit : nous voulons que sa constitution soit telle que, tout au long de sa croissance et à l'âge de l'homme, elle soit de taille à lutter victorieusement contre l'infection extérieure. L'exercice est peut-être le plus grand facteur fortifiant du terrain. Encore l'exercice, pour être pleinement profitable, doit-il répondre à certaines conditions : il doit se pratiquer *dans une atmosphère favorable, il doit être dosé, la dépense d'énergie qu'il occasionne doit être récupérée, compensée.*

B. — LES CONDITIONS D'UN EXERCICE SAIN.

Air :

L'exercice active la circulation et accroît les échanges gazeux. Aussi faut-il, pour en retirer un bénéfice, que la respiration ainsi activée amène aux poumons de l'air pur.

« D'autres fois, l'exercice pris dans des conditions malsaines, ou encore sans mesure ni variété, conduit au surmenage et à l'épuisement nerveux... l'ouvrier qui peine trop longtemps sur le travail d'usine dur et monotone, ne s'exerce pas les muscles. »

D' CARTON.

De plus, l'exercice provoque une excrétion des glandes sudoripares qui aide aux fonctions d'élimination de l'organisme. Il faut que cette fonction soit gênée le moins possible, que les vêtements amples laissent circuler l'air et que l'exercice soit suivi d'ablutions débarrassant l'épiderme de la sueur.

Dosage de l'exercice.

L'exercice doit être dosé. Bien que, chez l'adolescent, la résistance soit accrue en comparaison de celle de l'enfant, il faut prendre garde à ne pas dépasser certaines limites, sans cela

« la réparation se fait mal, et la fatigue s'accumule jour après jour ; elle devient chronique et le surmenage s'installe. »

Prof. NOBÉCOURT.

Ainsi nous en arrivons à parler du repos compensateur.

Récupération :

Elle se fera, comme nous l'avons vu, par le repos et la nourriture.

Le repos doit être encore plus important chez le jeune que chez l'adulte. En effet, la croissance seule est déjà, pour l'organisme, une fatigue qui exige un repos pour l'équilibrer. L'enfant a besoin de plus de sommeil que l'adulte en dehors de toute fatigue extraordinaire. C'est pourquoi, tout effort physique, tout exercice violent demandera à ne jamais être trop prolongé et à être toujours suivi d'un repos suffisant. Une nourriture régulière, saine, abondante et riche en calories, alimentera cette dépense d'énergie que représente le travail musculaire. La nourriture apportera en même temps des éléments minéraux indispensables à l'être en croissance : fer, chaux et les vitamines qui lui permettront de les utiliser.

C. — EXERCICE PHYSIQUE DIRIGÉ.

Devant toutes ces conditions exigibles pour que l'exercice apporte au jeune individu le maximum d'avantages pour son développement, on est amené à penser à « l'exercice dirigé », à la « culture physique » proprement dite.

Si, en effet, l'exercice libre, naturel, peut théoriquement suffire à l'individu, il faut bien avouer que, pratiquement, il présente bien des dangers :

— Pratique irrégulière amenant le surmenage brusque par manque d'entraînement.

— Repos insuffisant. Mauvaise respiration et aussi une certaine paresse instinctive évitant de faire travailler les groupes musculaires déficients et amenant les imperfections physiques à s'aggraver au lieu de s'amender.

C'est pourquoi nous croyons à la nécessité, pour le jeune, à côté de l'exercice physique naturel, libre d'un enseignement de « culture physique » surveillée par des professeurs compétents.

Ceci permet d'abord de noter les imperfections, les insuffisances et ensuite d'y remédier d'une façon rationnelle en contrôlant les résultats. Nous ne pouvons pas entrer ici dans les détails des diverses méthodes d'éducation physique. Elles ont toutes leurs avantages et leurs inconvénients. Ce qu'il faut, c'est intéresser le jeune à ses propres progrès, lui montrer que la contrainte de l'exercice dirigé le rend ensuite plus habile dans le jeu libre et enfin, comme le demande Hébert, mettre à la base de cette éducation physique, comme à la base de toute éducation, une idée morale de responsabilité humaine :

« Etre fort pour mieux servir. »

Il nous faut avouer qu'entre toutes les méthodes, la « méthode naturelle » d'Hébert (dont nous verrons plus loin les expériences) semble très séduisante puisqu'elle allie le contrôle et le dosage de l'effort à l'impression de liberté que donnent des gestes naturels, ancestraux en quelque sorte.

C'est de cette méthode que le D^r Carton écrit :

« Elle est la plus belle école d'éducation de la volonté et de la virilité. Elle rend vif, débrouillard, courageux. Elle crée des hommes endurcis et vraiment maîtres d'eux. Enfin, elle est appropriée au tempérament français qui n'aime la discipline que librement consentie et intelligemment présentée. »

CHAPITRE II

LE REPOS

Si le mouvement est indispensable à l'adolescent, le repos ne l'est pas moins.

Mais peut-être faudrait-il d'abord donner une définition du « repos ». Nous pourrions dire que c'est :

L'acte de suspendre une activité pour lutter contre la fatigue et récupérer la dépense d'énergie qu'a nécessitée cette activité.

Cette définition implique bien que le repos s'adresse à toute activité, à toute dépense d'énergie, aussi bien dans l'ordre physique que dans l'ordre nerveux ou intellectuel.

D'après cette définition, l'interruption de l'activité occasionnant la fatigue suffirait à elle seule à apporter le repos même si cette activité est remplacée par une autre d'un autre ordre. Ainsi, le repos d'un travail intellectuel pourrait être un exercice physique. Tout comme à un effort purement musculaire pourrait faire suite un travail psychique sans que la fatigue continue à s'accumuler.

Tel n'est pas l'avis du D^r Vachet :

« Aussi bien c'est une grave erreur de croire que l'exercice physique fait disparaître la fatigue intellectuelle et dispose au travail mental. »

Le D^r Vachet appuie cette thèse sur le fait que le travail intellectuel occasionne toujours une certaine fatigue physique :

« Contrairement à une opinion très répandue, la fatigue intellectuelle n'est pas différente dans son essence, de la fatigue musculaire. Ce n'est pas de penser qui fatigue, c'est de laisser le corps fixé dans ses multiples petites contractures qui accompagnent toujours l'attention. Le corps est courbé en avant, dans une attitude qui voûte les épaules et plie l'abdomen au point d'entraver la digestion. »

Nous pensons cependant, pour notre part, que le changement d'attitude apporte toujours une détente à l'individu à condition, bien entendu, qu'il survienne avant l'épuisement.

La fatigabilité s'attache à un effort précis. L'effort d'attitude et d'immobilité entraîné par le travail intellectuel peut être compensé par le mouvement sans qu'il y ait véritablement addition de fatigue nouvelle par le fait du mouvement. Le D^r Vachet l'avoue lui-même puisque, quelques lignes plus loin, dans le même ouvrage, il écrit :

« L'importance de ces éléments musculaires dans la fatigue intellectuelle est bien connue de ceux qui ne parviennent à prolonger leur effort qu'en travaillant debout, en marchant de long en large dans leur bureau, voire en marchant au grand air à travers la campagne. »

D^r P. VACHET, *Remède à la vie moderne*.

L'effort de ce deuxième travail semble venir se retrancher de la première fatigue au lieu de s'ajouter à elle.

Nous pensons que cela n'est adaptable qu'à la fatigue occasionnée par des efforts réduits du régime normal de notre résistance physiologique, une fatigue plus importante, quelle que soit sa source, exige un repos complet, suffisant pour être compensateur, sans cela s'installent le surmenage, l'épuisement.

Le repos relatif apporté par un simple changement d'exercice a certainement plus de valeur chez le jeune que chez l'adulte. Il lui est plus souvent nécessaire, étant donné un reste d'instabilité de l'enfance qui se trouve encore chez l'adolescent, surtout pendant l'évolution pubertaire. Nous citerons M. le professeur Nobécourt, parlant des enfants :

« La fatigabilité rapide et le besoin de réparation sont, comme les phénomènes que je viens d'envisager, liés à la nature des enfants. Ils se retrouvent dans l'ordre physique et l'ordre intellectuel. Au cours du travail intellectuel, les premiers symptômes de la fatigue sont l'agitation, le besoin de mouvement, l'inattention. »

M. le professeur Nobécourt signale :

« à mesure que la croissance staturale se ralentit, les activités cellulaires se rapprochent de l'équilibre. »

Chez l'adolescent, le besoin de mouvement, l'excitabilité psychomotrice, la fatigabilité diminuent, tandis que la résistance augmente.

« ...il faut cependant se garder de toute exagération; l'attention trop soutenue ne peut se prolonger sans fatigue; il est bon d'accorder quelques minutes de détente si la classe se prolonge; un sommeil réparateur est nécessaire. »

Nous arrivons donc à la notion de la nécessité de repos d'intensité variable :

Aux uns, nous garderons le terme de « détente », terme qui fait image, conservant le titre de « repos » au repos complet dont le sommeil est la forme la meilleure et la plus absolue.

A. — LA DÉTENTE.

Détente horaire :

La notion de « détente nécessaire » a préoccupé les pédagogues qui ont admis dans l'organisation des classes les « récréations ». Cependant, si ces récréations existent toutes les heures pour le jeune écolier; bien souvent elles sont supprimées ou beaucoup moins fréquentes au fur et à mesure que l'on monte les échelons de l'enseignement secondaire, primaire supérieur, supérieur ou technique.

Les cours ou les études d'une durée de deux heures sans répit ne sont pas rares. Nous estimons que cet effort soutenu aussi longtemps sans détente est trop considérable pour tout être jeune, jusqu'à l'âge adulte. D'autant plus qu'à ces deux heures de travail succède souvent une détente de quelques minutes à peine, ne permettant pas de quitter le local du cours et qu'immédiatement ensuite recommence un travail d'une durée aussi longue que le premier.

Nous croyons à la nécessité absolue de détentes régulières faisant suite à une heure de travail intellectuel au

plus, d'une durée suffisante pour permettre quelques mouvements telle que la marche dans une atmosphère renouvelée.

Nous croyons sans cela que l'effort de tension intellectuelle demandé aux grands lycéens ou aux jeunes étudiants accumule une fatigue nerveuse difficile à réparer et qui est la cause de ces états de surmenage qui se rencontrent si fréquemment en fin d'année scolaire.

« ...c'est surtout au moment des examens et des concours que se manifestent chez les étudiants les signes de surmenage, fatigue invincible, céphalée, insomnies, affaiblissement de la mémoire, diminution du raisonnement, incapacité de faire un effort intellectuel. »

(VACHET, *Remède à la vie moderne.*)

Toutes ces constatations ne sont pas seulement valables pour le jeune travailleur intellectuel. Chez le manuel, la fatigue est d'un autre ordre mais existe cependant.

Si les écoles techniques, les écoles pratiques et les ateliers-écoles d'apprentis sont organisés sur des bases similaires aux écoles purement intellectuelles (et nous venons de voir que cette organisation est insuffisante pour les besoins de l'adolescent), par contre les jeunes ouvriers ou apprentis travaillant déjà dans des entreprises se trouvent au même régime de travail que l'adulte en bien des cas.

Certains travaux trop durs lui sont interdits, ainsi que le travail de nuit, mais, dans les autres travaux, il accomplit ses huit heures quotidiennes comme l'homme fait.

La notion de détente n'a pas pénétré dans l'organisation du travail pour l'ouvrier encore adolescent.

A côté de ces courts moments de détente, rythmant les heures du travail, il nous faut envisager une détente d'un autre ordre : l'exercice physique en plein air.

Détente par exercice :

Nous l'étudierons ici puisqu'elle n'est pas un « repos » selon la définition que nous avons donnée à ce terme, mais seulement un changement d'activité.

La détente y est apportée par un changement complet de mouvements, de cadre et d'atmosphère.

Que cet exercice soit un entraînement physique contrôlé sur stade ou une évasion libre par la marche à travers la campagne, le changement total qu'il apporte au rythme quotidien de la vie de travail est déjà, pour une grande part, dans sa valeur.

Le jeu libre des muscles (non plus seulement de ceux qui se crispent sur l'établi ou le pupitre) en plein air, aussi loin que possible de l'atmosphère enfumée de la grande ville, non seulement détend l'individu, mais le renouvelle en quelque sorte. Nous avons suffisamment longuement traité de la valeur de l'exercice chez l'adolescent pour ne pas nous étendre ici.

Le « week-end » :

Nous voulons encore souligner combien large doit être sa place dans l'emploi du temps du jeune, combien il serait souhaitable qu'à la semaine de travail puisse pour

tous succéder ce temps libre du samedi après-midi au dimanche soir, le « week-end » cher aux Anglais, qui lui permettrait de s'adonner à une vie plus naturelle dans l'air pur des campagnes. Tout devrait être fait pour faciliter à l'adolescent, de quelque classe sociale qu'il soit, cette évasion. Si ce privilège est heureusement donné à l'ouvrier, il serait souhaitable qu'il soit étendu de plus à tous les lycéens et étudiants.

De même tous les groupements qui aident à ces sortes de loisirs devraient être très largement encouragés et aidés par les pouvoirs publics.

Les vacances d'été :

Les loisirs hebdomadaires nous amènent maintenant à traiter des « vacances » qui sont en somme la même forme de détente mais plus prolongée.

« Ces cures climatiques avec sports individualisés et surveillés ne doivent plus être pratiquées exclusivement aux grandes vacances scolaires, à Noël et à Pâques notamment. Le week-end des adultes, les quarante heures de travail accordées aux travailleurs, concédons-les à nos grands enfants avant de nous les octroyer nous-mêmes. »

(« Les climats et la rénovation de l'adolescence »,
par le D^r M. PIERY, professeur à la Faculté de
Médecine de Lyon, supplément à la *Gazette
Médicale de France*, juin 1937.)

Si l'éloignement de la grande ville, la vie en plein air et l'exercice sont un facteur de la sauvegarde des jeunes, nous devons tout faire pour que cette sauvegarde lui

soit donnée aussi souvent que la vie sociale le permet. Nous devons tout faire pour que l'organisation de cette vie sociale se plie aux besoins de la santé de l'adolescent.

Les colonies de vacances ont pris, ces dernières années, un essor considérable. Cependant le nombre de celles consacrées aux grands enfants, au-dessus de 14 ans, est encore restreint à côté de celui des colonies de jeunes enfants.

L'enfant de plus de quatorze ans n'est pas encore sauvé. Il mérite autant que les plus jeunes une sollicitude éclairée. Nous avons vu que son équilibre physiologique qui tend évidemment vers la stabilité est très bouleversé encore, non plus par la croissance très active du jeune enfant, mais par l'installation et l'évolution de la puberté. A ce moment-là la vie naturelle au grand air aura, en plus d'une bienfaisante action physique, une action morale notable. Elle permettra souvent de calmer une sensibilité et une affectivité qui se découvrent avec violence. L'exercice au grand air sera souvent un dérivatif heureux à un équilibre psychique et sensoriel ébranlé.

Jusqu'à présent les vacances d'été paraissaient suffisantes.

« ...même lorsque ces vacances sont consacrées réellement au repos, leur action réparatrice est loin d'être parfaite. Elles sont généralement insuffisantes pour pallier à l'épuisement excessif qui les précède. »

(VACHET, *op. cit.*)

L'accumulation de la fatigue est nuisible. Tous les éducateurs connaissent la lassitude que l'on sent chez les

élèves au troisième trimestre. Chez l'étudiant, cette lassitude se voile de nervosité. Toute la résistance nerveuse est mise en branle pour atteindre le dernier examen.

Nous devons condamner cette désastreuse méthode. Si chaque trimestre se terminait par une détente complète, hors la ville, l'accumulation de fatigue si pernicieuse n'existerait plus, les vacances sont d'ailleurs prévues dans nos programmes d'instruction. Encore faudrait-il que chaque adolescent puisse en tirer le maximum de profit en les utilisant à l'exercice au grand air.

Vacances dans la neige :

Par une sorte d'instinct de défense, les sports d'hiver ont pris très rapidement, ces dernières années, une grande extension. Les jeunes doivent être poussés dans cette voie.

Très peu d'organisations s'occupent de colonies de vacances d'hiver. Leur nombre devrait se multiplier. Sans ces sortes d'organisations, des vacances aussi fréquentes loin de la ville seraient une charge que ne pourrait pas supporter la majorité des budgets familiaux.

Cependant la nation entière est intéressée au problème, elle se doit de l'étudier et de lui trouver une solution. Partout où l'initiative des vacances d'hiver a été prise, les résultats ont été concluants.

Le D^r M. Paillet, de Saint-Gervais (Haute-Savoie), apporte dans ce sens un témoignage important sur la puissance des désintoxications des sports d'hiver et sur leur bénéfice médical. Son observation porte sur un camp de

jeunes skieurs en haute montagne (2.000 m.), ayant abrité 265 garçons de 14 à 18 ans, faisant là un séjour de onze jours à Noël.

(« L'Adolescence et les Sports d'Hiver », dans les *Cahiers de Climatologie*, 11 juin 1939.)

« ...les bénéfices des sports d'hiver pour l'adolescent sain sont évidents *a priori* et l'expérience le confirme abondamment.

« *Désintoxication au maximum et globulisation active* : toutes les conditions de la pratique du ski tendent à ces deux résultats; une insolation maximum dans la neige et à l'altitude coupe le séjour d'hiver sans rayonnement des villes et des campagnes brumeuses. L'effort physique coupe l'effort scolaire des grandes classes et justement pendant ce long trimestre hivernal.

« *Action sur la croissance musculaire* : beaucoup de jeunes gens des villes ont une croissance déséquilibrée : haute taille, poids inférieur, poitrines étroites. Ce sont les dégingandés post-pubertaires de Mouriquand. Il est constant de vérifier que les sports en montagne rétablissent un meilleur équilibre des mensurations en excitant la croissance staturale. »

(Observation PAILLET; rapport du D' Piéry, Congrès de Belgrade, octobre 1936.)

« *Action sur les muqueuses* : les muqueuses fragiles sont modifiées par l'air de l'altitude privé de poussières et rendu extrêmement sec par ce contact de la neige. »

D' M. PAILLET.

Surveillance médicale des vacances d'hiver :

Il est bien entendu que ces vacances de haute montagne ne doivent pas exister en dehors d'un contrôle médical rigoureux. Pour quelques rares adolescents, le changement d'air trop brutal, trop violent n'apportera pas le bénéfice espéré. De même un contrôle cardiaque extrêmement sérieux devra précéder tout départ vers l'altitude. Le médecin a aussi son mot à dire sur la pratique graduée, selon les forces du sujet, du ski, sport complet et fatigant.

Trop souvent les jeunes, ni conseillés, ni tempérés par une autorité experte, se livrent à cœur perdu aux joies de ce sport sans prendre soin d'un entraînement progressif et d'un repos suffisant.

Là le médecin est indispensable et il est cependant, à l'heure actuelle, bien rarement consulté sur ce sujet.

Grâce aux vacances hivernales et à un emploi judicieux, en plein air, des congés de Pâques, les grandes vacances n'accueilleraient plus des jeunes gens épuisés qui, pendant la première quinzaine, ont peine à retrouver leur équilibre normal.

On a beaucoup parlé du surmenage scolaire : il est réel. Mais, de plus, il s'applique surtout à des individus qui ne sont pas suffisamment armés pour le supporter.

Vacances des jeunes travailleurs :

Nous nous sommes longuement étendu sur la jeunesse intellectuelle. Loin de nous l'idée que la jeunesse manuelle ait moins besoin qu'elle de repos, bien au contraire.

Pour le lycéen et l'étudiant, les vacances existent, il faut lui permettre d'en tirer le maximum de profit. Dans toutes les écoles techniques, professionnelles, d'apprentissage, la question est semblable.

Mais, pour le jeune ouvrier ou le jeune employé, rien n'a été fait. Il a droit maintenant aux congés payés, au même titre que l'adulte, mais on a oublié qu'il en a plus besoin que l'adulte.

Quinze jours dans l'année ne suffisent pas, étant donné la vie urbaine actuelle. De même, au même titre que le lycéen, il aurait avantage à avoir des vacances d'été et d'hiver.

Quand complètera-t-on la législation du travail des mineurs en pensant à ces problèmes nouveaux que de nouveaux temps imposent pour la sauvegarde de la santé de la race?

La question des vacances est un problème autant médical que social.

Aux sociologues, aux gouvernants, à trouver l'organisation de vie comprenant des temps de vacances suffisants. Aux médecins à savoir employer ces temps de vacances au plus grand bénéfice des individus, surtout des jeunes.

Au médecin à savoir conseiller, orienter vers le climat propice. Au médecin à savoir pousser vers la pratique de tel sport ou, au contraire, à savoir tempérer, limiter l'emploi de tel exercice nuisible à l'individu qu'il conseille.

Au médecin de mener la croisade pour que la société accorde aux hommes la possibilité de se développer et de vivre selon un rythme et dans un milieu en accord avec leur nature.

Au début de ce chapitre, nous avons décidé de la subdiviser en deux :

d'une part, la « détente » que nous venons d'étudier ;
d'autre part, le repos complet par le « sommeil » qui nous reste maintenant à examiner.

B. — LE SOMMEIL.

Nous avons déjà vu comment M. le professeur Nobécourt exigeait pour l'enfant comme pour l'adolescent un « sommeil réparateur ».

On doit exiger, pour ce sommeil indispensable à l'équilibre, une certaine quantité et aussi une certaine qualité.

« Le sommeil est un élément essentiel de la santé ; il absorbe plus du tiers de la vie de l'homme. Et cependant il est oublié dans les traités d'hygiène et les programmes d'éducation...

« ...l'homme des villes, celui qui se prétend le plus civilisé, s'endort trop tard et dort mal... Tout concourt à nous éloigner du sommeil naturel et à rendre le sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité. »

Professeur DELORE, *Notre frère corps.*

L'adolescent a besoin de beaucoup de sommeil, huit ou neuf heures lui sont nécessaires.

C'est surtout le lycéen des classes d'examen ou l'étudiant qui est bien souvent obligé d'abréger la nuit par un travail tardif.

L'étudiant organise son travail comme il l'entend, à nous de le prévenir du danger de se passer d'un temps de sommeil normal. Mais le lycéen, lui, a sa vie rythmée par les programmes scolaires et les devoirs à rendre le lendemain. Jamais il ne devrait avoir à accomplir chez lui une tâche qui l'oblige à veiller. C'est tout le problème du surmenage scolaire. Il a été déjà bien souvent soulevé, mais, pratiquement, on ne lui a pas encore apporté de solution.

La régularité d'un horaire de vie est un des meilleurs coefficients de l'équilibre du jeune. S'endormir tous les jours à la même heure lui est utile; de plus, le calme absolu doit envelopper le sommeil pour qu'il apporte le repos complet escompté. Le bruit, même si nous n'en avons pas conscience, nous apporte une fatigue nerveuse; dormir au milieu du bruit n'est pas reposant.

Or, malgré les mesures prises pour amoindrir le bruit la nuit dans les rues de nos cités, le silence y est rare. Bien des véhicules circulent jusqu'à une heure avancée tandis que d'autres reprennent leur activité aux premières heures du jour.

Le sommeil du citadin est donc bien souvent de mauvaise qualité. De plus, si l'on conseille de dormir toujours avec la fenêtre ouverte pour que l'air de la chambre soit constamment renouvelé, il faut bien avouer qu'en plein centre des villes non seulement ce fait laisse pénétrer encore plus largement le bruit aux oreilles du dormeur, mais encore l'air qu'il lui apporte est trop souvent chargé de vapeur d'essence des autos circulant et stationnant dans la rue.

Ainsi, nous nous apercevons que le repos, si naturel à la constitution et à l'équilibre de l'homme, n'est accordé aux citadins que dans des conditions déplorables.

Ceci sera une raison de plus pour nous inciter à chercher tous les moyens d'éloigner le plus souvent possible l'adolescent d'un milieu qui est pernicieux à sa santé.

CHAPITRE III

AIR - SOLEIL - EAU

« La privation du grand air et de la pleine lumière, qui anémie et étiole les plantes, nuit également aux hommes, car, pour tous les êtres, le soleil et l'air sont des excitants et des aliments, des sources de réconfort et de santé. »

CARTON (p. 86).

La notion d'air et de soleil indispensables au développement du jeune est tellement connue qu'il semble inutile d'y revenir. Cependant nous passons ici en revue tous les besoins de l'adolescent pour étudier si la vie urbaine pourvoit à ces besoins; il nous faut donc voir la place que cette vie laisse à ces éléments naturels mais vitaux : l'air, le soleil et l'eau.

AIR.

Nous avons vu combien l'organisme jeune avait besoin d'oxygène pour son métabolisme.

Où le jeune citadin le trouvera-t-il en quantité suffisante?

L'énorme accumulation humaine de nos cités modernes y fait vivre chacun dans une atmosphère raré-

fiée : la classe, l'amphithéâtre, l'atelier surpeuplé et souvent mal aéré, les moyens de locomotion souterrains n'offrent pas à leurs usagers de l'air pur.

Les distractions, telles que le cinéma, rassemblent, en des espaces restreints et sans renouvellement d'air, des milliers d'êtres.

En tout cela, l'adolescent ne peut que s'étioler.

La culture physique officielle des programmes scolaires se pratique le plus souvent dans des salles soigneusement fermées. Les stades sont trop peu nombreux et réservés à des privilégiés ou des professionnels.

SOLEIL.

Sans radiations solaires, la fixation des calcaires, indispensables à l'élaboration du squelette, ne peut se faire.

Cette vie, qui se cantonne à l'intérieur des maisons, ignore le soleil et le dédaigne presque. Quand, par chance, la leçon de culture physique peut se faire dans une cour, le soleil y pénètre à peine à cause de la hauteur des immeubles et des murs environnants. D'ailleurs, s'il y avait du soleil, nos jeunes gens en profiteraient peu, la gymnastique se faisant le plus souvent en tenue de ville, abritant la peau de l'air autant que des radiations lumineuses. Les rayons ultra-violets sont indispensables à la vie de l'adolescent. Ce n'est pas derrière les vitres de sa classe ou de son atelier qu'il peut en profiter.

EAU.

L'eau n'est pas moins utile à l'être. Son rôle dans la vitalité du revêtement cutané est important :

« Or la physiologie reconnaît maintenant à la peau de multiples rôles : à côté de l'élimination et des fonc-

tions vaso-motrice, thermique et sudorale, il y a les fonctions nerveuses et pigmentaires; les innombrables excitations cutanées et le pigment de la peau ont un rôle certain dans l'équilibre général de la santé. »

(DELORE, *op. cité.*)

De même le D^r Carton écrit :

« Le contact de l'eau est également un moyen énergique de stimuler favorablement le débit des forces, de rééquilibrer les mouvements humoraux, d'endurcir et de fortifier l'organisme... »

(CARTON, *op. cité.*)

L'urbanisme a-t-il prévu dans ses plans cette nécessité? Nous pouvons répondre favorablement pour l'école d'architecture et d'urbanisme moderne. Mais, sur notre continent, les villes sont fort anciennes, leur équipement bien souvent ne peut être renouvelé sans travaux considérables.

Quelle est l'organisation d'hygiène de nos lycées anciens qui sont encore d'ailleurs les plus nombreux? Les douches n'y sont pas d'un usage suffisamment fréquent. De même la nécessité d'une hygiène cutanée n'est pas encore entrée suffisamment dans les mœurs des milieux ouvriers et trop souvent, d'ailleurs, leurs installations ne s'y prêtent pas. Combien d'usines de grande ou de petite importance offrent-elles à leurs ouvriers des installations de douche après le travail?

Combien de groupements sportifs prenant la responsabilité d'éduquer physiquement les jeunes n'ont pas à leur disposition d'installation sanitaire et hygiénique satisfaisantes?

« La vitalisation de la peau entière par le contact méthodique de l'air, de la lumière ou de l'éclat solaire et de l'eau constitue donc, non seulement un moyen de guérison pour les malades, mais surtout un procédé normal d'entretien des forces et d'accroissement des résistances chez les sujets normaux et bien portants. »

(CARTON, *op. cité.*)

C'est bien ce que fait d'instinct le jeune paysan ou le jeune primitif qui, se trouvant dans un cadre naturel de vie, dépense ses forces au grand air et en pleine lumière et se baigne dans la rivière, le torrent ou l'océan.

C'est sans doute ce besoin inné qui pousse nos contemporains en vacances au nudisme et au bain de soleil sans mesure.

Là encore le médecin doit jouer un rôle pour réapprendre à celui qui vit dix mois sur douze dans un milieu factice à reprendre contact progressivement avec les éléments de la nature et à apprendre au citadin que son organisme étiolé par l'atmosphère de la ville ne peut d'un seul coup et d'une façon massive supporter sans danger le soleil, l'air et l'eau, qui cependant, peu à peu, redonneront à son corps la vitalité perdue.

CHAPITRE IV

INTOXICATION URBAINE

« La cité n'a pas été édiflée pour l'homme, au service de ses besoins; souvent même, elle apparaît contre l'homme. »

DELORE.

Nous venons de voir quels étaient les besoins de l'adolescent, et au long de ce chapitre nous avons été souvent forcés de noter combien la vie de la grande ville en tient peu compte. M. le professeur Delore, rappelant à ce sujet le terme employé par Mouriquand, les « inadaptés urbains », met au point le problème en en renversant les données..... » il est clair que c'est à la ville de s'adapter à l'homme et non l'homme à la ville », et en un autre point du même ouvrage :

« Nous avons édifié une société qui n'est pas à la mesure de l'homme. L'homme n'a pas été pris pour étalon de la vie sociale. »

Cette préoccupation se retrouve tout au long de l'ouvrage du D^r A. Carrel, *l'Homme cet inconnu* :

« L'homme devrait être la mesure de tout. En fait il est un étranger dans le monde qu'il a créé...

«il apparaît donc que le milieu dont nous avons réussi à nous entourer, grâce à la science, ne nous convient pas, parce qu'il a été construit au hasard, sans connaissance suffisante de la nature des êtres humains et sans égards pour eux. »

Il est pénible de constater le soin que prennent les éleveurs du choix du « milieu d'élevage ». Toute la science se déploie pour que la sélection végétale ou animale puisse se passer dans le cadre le plus favorable, tandis que ce problème n'a pas encore effleuré les « éleveurs d'hommes ».

Tous les efforts ne devraient-ils pas être faits pour que l'être qui se développe ait autour de lui le milieu adéquat à sa nature et aux exigences de son développement.



Loin de là, la vie citadine ne répondant pas aux besoins essentiels de l'organisme humain, provoque en lui une réelle intoxication.

Nous avons vu pour l'adolescent la nécessité de mouvement, de détente, de sommeil, de silence, d'air, d'eau et de soleil. Or « la ville moderne se compose de ces habitations monstrueuses et de rues obscures, pleines d'air pollué par les fumées, les poussières, les vapeurs d'essence et les produits de sa combustion, déchirées par le fracas des camions et les tramways et encombrées sans

cesse par une grande foule. Il est évident qu'elle n'a pas été construite pour le bien de ses habitants ».

Docteur A. CARREL (Op. cité)

et cependant la population urbaine grandit tous les jours.

« En France, le pourcentage de la population rurale qui s'élevait encore en 1846, à 76 % de l'ensemble des habitants du pays, ne s'élève plus aujourd'hui qu'à 49 %, c'est-à-dire à moins de la moitié. Les campagnards sont dès maintenant en minorité. »

H. DECUGIS (« Les conséquences sociales de la concentration urbaine ». *Revue scientifique illustrée*, le 15 avril 1937.)

Ainsi plus de la moitié de la population du pays est vouée à cette intoxication reconnue par de hautes minorités compétentes ? Il ne peut pas suffire de constater que certains enfants sont « inadaptés », il faut tout faire pour adapter la vie sociale aux besoins des jeunes.

Il ne suffit pas de faire porter ce nouvel effort d'organisation sur la première enfance et sur l'écolier, mais il faut l'étendre à la vie de tous les adolescents, de tous ceux dont l'organisme tend encore vers un « devenir » et qui demain doivent être des hommes sains et forts pour que la race demeure.

Il ne s'agit pas de nier notre civilisation actuelle, de la dédaigner ou de vouloir l'ignorer. Cette position négative n'aurait rien de constructif. Mais nous avons le devoir de défendre l'organisme humain contre ses trop grandes exigences ou ses excès.

Nos villes existent, des milliers d'adolescents y vivent et s'y développent, il serait fou de ne pas admettre que cet état de chose puisse subsister dans l'avenir.

Mais nous pouvons essayer de recréer un mode de vie pour nos jeunes gens qui tienne compte du « fait » urbain, mais qui mette quand même à la première place la préoccupation de leur développement harmonieux.

CHAPITRE V

OBSERVATIONS RECUEILLIES DANS UN CAMP DE VACANCES

Cette vie anti-naturelle de la grande cité peut être amendée par une évasion fréquente vers l'air de la campagne, par des exercices physiques surveillés médicalement afin que chaque individu, dans le temps minimum, en retire le maximum d'avantages.

Nos propres observations faites sur des groupes d'étudiantes parisiennes, nous ont permis de nous faire une certitude sur la facilité relative et la rapidité d'une désintoxication de la vie urbaine.

Ce sont ces quelques observations que nous nous permettons de présenter maintenant à l'appui de cette thèse.

Depuis trois ans en contact avec un groupement d'étudiantes organisant à chaque vacances scolaires des départs collectifs vers la mer, la montagne ou la campagne, assurant la surveillance médicale de ces groupes, nous avons pu apprécier les résultats obtenus par ces retours à une vie plus naturelle. Ce groupement organisait de plus, en cours d'année, soit des « week-end », soit des grandes excursions à pied, d'une journée, dans les environs immédiats de la capitale.

Nous avons pu voir certains sujets sauvés au point de vue santé et développement complet, par cette pratique

du plein air aussi fréquente que possible. C'est là aussi que nous avons acquis la certitude que le camp d'hiver et de sport de neige, bien que court (10 à 12 jours à Noël), est un appoint extrêmement appréciable à la résistance de l'étudiante pendant les trimestres d'hiver. De même, les camps de Pâques et de juillet ne durant que 15 jours, mais remettant les étudiantes en contact avec le plein air, le soleil, l'exercice et le calme de la campagne amènent en très peu de temps une désintoxication complète des méfaits du milieu urbain.

Air, eau, soleil, marche et sports plus violents, calme et silence de la campagne, ramènent rapidement l'étudiante surmenée à l'équilibre physiologique et moral dont une vie naturelle et harmonieuse éviterait la rupture.

Nous allons présenter ici l'observation du dernier de ces camps d'été que nous avons surveillé :

EPOQUE

Cette colonie de vacances avait lieu pendant la deuxième quinzaine de juillet, immédiatement (après l'effort du troisième trimestre et les derniers examens universitaires.

LIEU

Haute-Savoie, 600 mètres d'altitude, en pleine campagne composée de pâturages et de forêts.

Cependant nous tenons à noter en passant que nous pensons, par des expériences précédentes, que l'apport climatique est de peu d'importance, en effet, nous avons

obtenu les mêmes résultats au bord de la mer, en Bretagne, et en petite altitude, climat continental, au Cantal.

Le facteur climatique joue peu car le séjour (quinze jours au maximum), est trop court pour que son influence se fasse réellement sentir. Pour qu'un climat agisse, il faut en général un temps d'adaptation, variable selon les sujets, mais qui est souvent de l'ordre d'une ou deux semaines.

Nous voulons simplement avancer que la valeur de ces courtes colonies de vacances est simplement dans la transplantation complète du milieu urbain au milieu rural et que son action est tout entière dans une désintoxication par suppression de la cause intoxicante, à savoir l'atmosphère et le rythme de la vie citadine.

OBSERVATIONS GENERALES

L'âge des étudiantes qui participaient à ce camp oscillait entre 17 et 20 ans. Elles appartenaient toutes, soit aux classes de baccalauréat, soit aux Facultés.

Elles présentaient toutes à des degrés divers de l'asthénie, un teint pâle, une T. A. basse en générale (11-7 au Vaquez), pas d'appétit, de la nervosité, des insomnies ou du moins un sommeil agité.

Nous avons été frappés par leur pouls rapide, instable, variable. Peu de résistance à l'effort (essoufflement rapide, point de côté, fatigue rapide augmentant la nervosité).

EMPLOI DU TEMPS ET VIE DE CAMP

- Sommeil à volonté (9 heures au moins).
- Quatre repas.
- Vie libre en plein air.
- Jeux sportifs en tenue légère et au soleil.
- Marche progressive.
- Natation.
- Culture physique dirigée :

1^{er} jour : gymnastique respiratoire.

2^e jour : gymnastique respiratoire.

+ travail des abdominaux.

+ exercice d'assouplissement.

3^e jour : idem + « pas de gymnastique ».

4^e jour : idem + course de relais.

5^e jour : idem + saut en hauteur.

Les jours suivants, nous avons maintenu ainsi une graduation progressive à l'effort.

La gymnastique se faisait tous les matins, en plusieurs groupes, selon les aptitudes et les forces de chacune. Elle était suivie de douches tièdes ou froides au choix.

Les étudiantes avaient ensuite toute liberté de repos jusqu'à midi.

Les bains de soleil, immobile et de longue durée étaient proscrits.

Nous avons pratiqué sur quinze d'entre elles des expériences et des observations plus précises, sur la respiration, le pouls et l'endurance à l'effort physique.

1° AMPLITUDE THORACIQUE

Dès le premier jour, nous avons fait des mensurations du thorax en inspiration forcée et en expiration complète.

Puis, par la gymnastique respiratoire, nous nous sommes efforcés de leur apprendre à mieux respirer, tant à l'inspiration qu'à l'expiration. Nous avons essayé de leur donner conscience de la possibilité d'un emploi meilleur de leur musculature respiratoire.

En fin de camp, les périmètres thoraciques pris dans les mêmes conditions qu'à l'arrivée ont appris que :

3 avaient amélioré leur inspiration,

2 l'inspiration et l'expiration,

5 l'expiration,

5 n'avaient pas changé. Nous avons été frappés par le fait que ces 5 dernières pratiquaient de la culture physique tout au long de l'année; entre autre, la marche et la natation).

Sur les 10 premières ayant amélioré leur respiration, 2 seulement faisaient de l'exercice en cours d'année.

2° ÉTUDE DU POULS

Sur les 15 sujets observés, 11 avaient au repos le pouls supérieur à 80 pulsations à la minute.

Nous donnons ci-dessous, en tableau pour chacune, le pouls pris au repos le 1^{er} jour du camp, et dans les mêmes conditions, le dernier jour. Ce tableau montre chez certaines une stabilisation notable.

<i>N^{os}</i>	<i>Début</i>	<i>Fin</i>
—	—	—
1	84	72
2	84	80
3	82	76
4	88	72
5	100	82
6	84	72
7	100	82
8	82	82
9	92	80
10	96	82
11	92	80

Après exercice, dans les premiers jours, le pouls s'affolait et ne revenait que très lentement à la normale.

En fin de camp, le retour à la normale se faisait en 5 minutes.

3° ÉTUDE D'ENDURANCE

Au bout de 8 jours de colonie de vacances, 11 sur 15 étaient jugées aptes à partir faire une randonnée à pied pendant 4 jours en cantonnant, chargées d'un sac de montagne.

1^{er} jour, étape plate : 22 kms.

2^e jour, étape montagne 4 h. montée.
3 h. descente et plat.

3^e jour, étape montagne 3 h. montée.
2 h. descente.

4^e jour, étape montagne 4 h. montée.
2 h. descente.
1 h. 1/2 montée.
1/2 h. descente.

Aucune fatigue anormale au retour; pour certaines, l'appétit un peu diminué, par la fatigue le 1^{er} jour, devint normal, puis s'accrut très nettement pour se maintenir ainsi après le retour de la randonnée. Sommeil calme en général. Malgré les exercices et la marche en montagne, sac au dos, on notait, en fin de camp, une augmentation de poids de 1 à 3 kgs, selon les sujets.

4° OBSERVATIONS GÉNÉRALES EN FIN DE CAMP

Très bon aspect général.

Teint coloré et bronzé.

Entrain et gaieté, disparition de la nervosité.

Sommeil calme.

Appétit très bon.

Résistance accrue à tous les exercices.

Pouls stabilisé.

Poids accru.

T. A. remontée pour celles dont elle était tout particulièrement basse.

Cette expérience, ainsi que les précédentes d'été et d'hiver, nous ont établi dans la conviction que l'adolescent sain, fille ou garçon, mis en danger par la vie antinaturelle qui lui est donnée à la ville, peut retrouver très vite son équilibre de santé par le contact de la campagne, à condition que ce contact soit assez fréquent.

Il ne faut pas laisser l'organisme s'user par le surmenage, il ne faut pas laisser à l'intoxication urbaine le temps d'amener le stade d'épuisement ou de déséquilibre où il serait alors très difficile d'intervenir utilement.

Prévenir plutôt que guérir doit être l'idéal du médecin qui se penche sur l'adolescent et qui veut être le plus utile conseiller de l'éducateur.

DEUXIEME PARTIE

LA JEUNESSE CITADINE EN FRANCE

Après avoir étudié les besoins vitaux de notre jeunesse et après avoir constaté l'urgence de la réforme de la vie urbaine qu'ils devraient entraîner, il nous faut revenir sur un plan de pratique immédiate : quelle est exactement dans nos villes la vie des jeunes actuellement tant dans leur travail que dans leurs loisirs. Quelle est la place faite au conseil médical dans cette vie.

Il nous faudra examiner toutes les expériences tentées dans le sens de la réforme que nous préconisons afin d'en tirer des enseignements.

Il nous faudra dévoiler avec honnêteté les organismes où rien n'existe dans ce sens.

Il nous faudra savoir considérer avec sagesse ce qui peut avoir été créé déjà, bien que sous une forme insuffisante ou imparfaite, pour l'aménager, le compléter.

Il ne s'agit pas de tout nier, de tout détruire pour recommencer la construction par la première pierre de base. Bien des initiatives isolées, parcellaires forment déjà une charpente à l'édification de la réforme que nous souhaitons.

Il nous faudra donc, après l'analyse des faits actuels, en faire une synthèse pouvant prendre place dans un plan d'ensemble constructif.

Dans ce plan à tous les degrés, il nous faudra fixer la place et le rôle du médecin.

Ainsi nous diviserons cette deuxième partie en deux chapitres :

1° *La sauvegarde de la santé de la jeunesse dans le travail.*

2° *La sauvegarde de la santé de la jeunesse par les loisirs.*

CHAPITRE PREMIER

LA SAUVEGARDE DE LA JEUNESSE AU TRAVAIL

A. LA JEUNESSE INTELLECTUELLE

*« Il faut entretenir la vigueur du
corps pour conserver celle de l'esprit. »*

VAUVENARGUES.

a) *Le collégien.*

Tandis que l'inspection médicale des écoles s'organisait peu à peu, par contre les lycées restaient en dehors de toute préoccupation de cet ordre jusqu'en juillet 1939 où paraissaient certains articles les concernant dans le code de la famille. Jusqu'en ce jour, la seule précaution prise était d'exiger à l'inscription de l'élève un certificat de vaccination jennérienne et d'appliquer les règlements d'isolement légal en cas de maladies contagieuses.

Là se bornait le souci de surveillance sanitaire entourant le lycéen.

Cependant, les ravages de la tuberculose grandissant l'an dernier, on a procédé à titre d'expérience, dans certains établissements, à des cuti-réactions et à des exa-

mens radioscopiques sur les élèves qui le désiraient. Ces examens n'avaient aucun caractère obligatoire.

Si l'effort de sélection intellectuelle par des examens de passage de plus en plus stricts cherche à être poussé, rien n'est fait pour mettre à sa juste place, selon ses possibilités de santé, le sujet jeune et bien doué que l'on pousse, sans souci du surmenage.

Les horaires, comme nous l'avons vu, prévoient des récréations entre chaque heure de classe, mais cette organisation n'est pas toujours maintenue au fur et à mesure que l'on approche des classes d'examen ou de préparation aux grandes écoles. Ce même horaire prévoit rarement plus de 2 heures et demie, parfois moins, de temps libre entre les cours de la matinée et ceux de l'après-midi. Ce laps de temps est souvent insuffisant pour les élèves externes qui ont un long parcours à faire en métro ou en autobus pour rentrer chez eux. De plus, pour eux, ce trajet, loin de leur apporter un délassement, ne leur occasionne qu'un surcroît de fatigue physique et nerveuse. Le repas est pris d'une façon hâtive et sans répit à la dernière bouchée, le collégien reprend le chemin de son lycée.

La répartition des cours, toujours très difficile à mettre au point, ne se préoccupe pas de réserver pour la deuxième partie de la journée un travail moins absorbant.

Le temps réservé à l'éducation physique, toujours trop court, une heure ou deux par semaine, est presque toujours complètement sacrifié dans les grandes classes où les jeunes gens en auraient cependant fort besoin. Nous savons aussi que, malheureusement, la moindre excuse les en dispense facilement.

Nous devons encore ajouter à cela que les locaux sont souvent mal agencés, souvent sombres et insuffisamment aérés. La culture physique en plein air est très rare par manque de terrain, les classes pouvant être troublées par le bruit de la leçon de culture physique donnée dans la cour de récréation. Le professeur a, de plus, en général, un nombre trop considérable d'élèves à la fois. Il ne peut surveiller chacun et doser l'effort à la résistance physique individuelle.

Dans la majorité des établissements, aucune installation ne permet la douche après l'exercice.

La leçon de gymnastique se fait souvent entre deux cours, en tenue de ville. L'élève retourne ensuite en classe et y demeure avec la sueur et la poussière, seuls gains de l'exercice.

A cette éducation physique ne préside aucun contrôle médical, qui devrait pourtant éclairer, aider le professeur. Si le médecin de famille ne l'a pas signalé, le cardiaque et le scoliotique seront soumis aux mêmes exercices que leurs camarades sains.

Le groupe comprendra des élèves, d'âge et de force physique différente, depuis le cancre en retard dans ses études de plusieurs années, jusqu'à l'élève prodige qui avance, muni de dispenses d'âge, mais avec la résistance physiologique d'un adolescent mal développé.

Nos lycées ont bien des équipes sportives qui s'entraînent le jeudi et le dimanche au stade. Elles sont recrutées parmi ceux qui ont d'eux-mêmes une grande attirance pour le sport et qui en feraient de toute façon. Elles ne représentent pas, comme effectif, le 10^e d'une classe. Que deviennent les autres 9/10^{es}? On pourrait penser qu'ils ont l'occasion de pratiquer le sport ou tout au

moins le plein air hors du lycée, mais quand? Dans les grandes classes, la matinée du jeudi n'est pas libre, seules le sont l'après-midi et la journée du dimanche qui donnent une liberté d'ailleurs illusoire, car surchargés de travail à rendre le lendemain.

Serait-il absolument impossible de libérer nos collégiens tous les samedis après-midi en les encourageant à pratiquer régulièrement le week-end hors de la ville?

Tout ce que nous venons de dire a cours autant dans les établissements masculins que féminins et de plus dans ces derniers la culture physique et le sport sont encore, s'il est possible, plus négligés.

Nous ne reviendrons pas sur l'installation à proprement parler de ces lycées, qui, comme tous les bâtiments des grandes villes, ont été bâtis en n'essayant plus de faire une économie de place que de créer un milieu sain, baigné d'air et de lumière.

Atmosphère confinée d'une classe surchargée : cela fait partie de l'intoxication dont souffre le jeune citadin.

Toutes ces graves erreurs ont déjà été perçues, puisqu'on s'est attaché à créer certains lycées modernes sur d'autres bases : tels Michelet et Lakanal qui, loin du centre de Paris, sont entourés d'air pur et offrent du terrain et des installations pour la pratique d'une culture physique rationnelle.

La Fontaine, conçu selon une architecture moderne, quoiqu'aux portes de la capitale, ne possède pas le moindre terrain alentour.

Enfin, si l'on cherche à améliorer les bâtiments, on n'y a pas encore fait pénétrer le médecin comme conseiller.

Les écoles primaires supérieures ne nécessitent pas une étude particulière, étant à même enseigne que nos établissements secondaires.

Nous devons étudier ici quelques expériences, rares d'ailleurs et réservées à des privilégiés qui ont cherché remède aux inconvénients de la vie du lycéen en organisant leurs maisons d'instruction selon un plan nouveau inspiré de l'organisation anglaise. Nous prendrons comme exemple pour étudier ces « écoles nouvelles », la plus ancienne d'entre elles : « Les Roches », et du côté féminin, nous examinerons le « collège de Bouffémont ».

Toutes sapent à la racine le mal qui nous préoccupe, puisqu'elles se sont résolument installées à la campagne.

Il est cependant intéressant d'examiner leur organisation et leurs emplois du temps qui donnent une place plus grande à la culture du corps sans vouloir sacrifier le développement de l'esprit : bien des enseignements pourraient en être tirés pour améliorer nos collèges urbains.

L'ÉCOLE DES ROCHES : Expérience d'éducation nouvelle.

L'école des Roches est installée en Normandie, dans une vaste propriété de bois et d'herbages. Les élèves y sont acceptés depuis les classes enfantines et y sont préparés au baccalauréat. Ils sont logés dans des pavillons où sous l'égide des professeurs, ils mènent la vie de famille.

Surveillance médicale et éducation physique. — A leur admission à l'école, ils subissent un examen médical et physiologique approfondi qui ouvrira le « dossier médical » que possède chaque élève et qui est tenu à jour

par des examens réguliers trimestriels. A ce dossier, fait à l'école, se joint un questionnaire fourni par le médecin de famille sur les antécédents.

Une étroite collaboration existe entre le médecin et le professeur d'éducation physique. Ce dernier établit pour chaque élève une fiche physiologique selon les indications du médecin et des épreuves physiques préliminaires. Ces fiches permettent de suivre les progrès de l'élève.

De plus, certaines fiches physiologiques et médicales servent à la liaison entre le chef de maison ayant la garde de l'élève, le médecin et le moniteur.

Une courbe permet de suivre le poids, la taille et le périmètre thoracique.

La méthode d'éducation physique adoptée est l' « Hébertisme » que nous avons déjà cité et que nous reverrons plus loin. Le professeur d'éducation physique connaît chacun de ses élèves qu'il suit par sa fiche. L'élève est intéressé à son propre développement et à ses performances.

La vie à l'école des Roches. — Au point de vue horaire scolaire, tous les cours ont lieu le matin, de 8 heures à 13 heures.

L'après-midi est consacré à l'Hébertisme, à la natation et aux travaux pratiques (reliure, modelage, peinture, menuiserie, ferronnerie et mécanique, selon les goûts individuels).

Les fins d'après-midi sont occupées par les « études » pour le travail personnel des devoirs et leçons.

Après le dîner, une « veillée » familiale réunit les pensionnaires d'une même maison. Pas d'études tardives. Le coucher régulier et le sommeil sont respectés.

Cette vie saine et régulière, qui fait place au corps comme à l'esprit, forme des êtres solides, rétablit et renforce les délicats, en ne sacrifiant rien de l'exigence des études et des examens actuels.

Si nos lycées urbains ne peuvent pas se modeler sur ces organisations, du moins les lycées climatiques que l'on réclame pour les jeunes débiles, devraient-ils prendre modèle sur ces établissements. Car les résultats sont là pour prouver l'excellence de la méthode.

Un collège féminin voulant s'inspirer des mêmes préoccupations, existe aux environs de Paris : le collège de Bouffémont.

LE COLLÈGE DE BOUFFÉMONT :

Ses emplois du temps prévoient une large place à l'exercice physique sous forme de sports tels que le basket-ball ou le hockey et aux exercices et à la danse plastique, forme d'éducation physique adaptée à la jeune fille.

Là aussi, une surveillance continue est assurée par des examens médicaux réguliers et des fiches physiologiques. L'organisation de cette maison étant très semblable à celle de l'Ecole des Roches, nous ne nous y étendrons pas plus.

Ces établissements, répétons-le encore, ne peuvent pas servir de modèles à nos lycées urbains, car ils jouissent de conditions matérielles tout à fait exceptionnelles, mais ils sont l'illustration des résultats que l'on peut obtenir dans un cadre de vie plus naturelle.

Si tout collègue ne peut pas jouir de la pleine campagne, il devrait, même en ville ou aux portes des villes, posséder un terrain suffisant permettant la pratique d'exercices de plein air.

Ses emplois du temps ne devraient pas ignorer l'éducation physique et tout comme dans les établissements privilégiés que nous venons d'étudier, le médecin devrait y avoir sa place de conseiller aux côtés de l'éducateur.

Sur ce dernier point, un projet de réforme est apparu en juillet 1939 dans le code de la famille et de la protection de la race.

Nous nous contentons de reproduire ici les articles du *Journal Officiel* le concernant :

« JOURNAL OFFICIEL » DU 30 JUILLET 1939

DE LA SURVEILLANCE MÉDICALE

DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Article 143. — Le ministre de l'Education Nationale est autorisé à instituer dans les lycées de garçons et de jeunes filles, un service de surveillance médicale des élèves.

Toutes mesures seront prises pour que tant à l'égard des autres élèves que dans l'Administration du lycée, le secret médical soit rigoureusement observé.

Article 146. — Les départements et les communes pourront être autorisés par le ministre de l'Education Nationale, à instituer dans les mêmes conditions un service de surveillance médicale dans les collèges et cours secondaires, écoles primaires supérieures et écoles pratiques. »

Nous ne pouvons que regretter que cette réforme soit seulement « autorisée » et non « obligatoire ».

Il n'y a pas de temps à perdre, la question est grave, des initiatives isolées, une organisation parcellaire ne suffisent pas. Il faut une réforme d'ensemble qui, tout en respectant la liberté individuelle, donne à la collectivité nationale toutes les chances de sauver sa jeunesse.

Même en cas d'application, le décret nous semblerait encore insuffisant, car il ignore l'étudiant.

Là encore, la réforme est tronquée : lycées, collèges, écoles primaires supérieures et écoles pratiques ne sont pas tout ; il faut étendre l'effort aux Facultés.

b) *L'étudiant.*

L'étudiant, autant que l'étudiante, sont plus que le lycéen, abandonnés à eux-mêmes. Eloignés souvent même du milieu familial, faisant des études de plus en plus exigeantes, la surveillance de la santé tient bien peu de place dans leur vie.

Nos grandes écoles militaires ont, dans leurs concours d'admission, des examens médicaux et des épreuves physiques. Ces épreuves et ces examens ne devraient-ils pas sélectionner les jeunes gens avant la préparation aux dits concours ? Devant le nombre des découvertes de lésions pulmonaires chez les candidats admis à Saint-Cyr, on a pratiqué, cette année, un premier examen radiographique sur les candidats préparant cette école.

Il est, en effet, inutile de laisser un jeune sujet s'épuiser à la préparation d'un concours pour, l'admissibilité obtenue, l'écarter pour inaptitude physique.

Cependant, le candidat aux écoles de Saint-Cyr, Navale, Ecole de l'Air, sachant que la « note physique » compte autant dans son concours que les autres, s'applique à maintenir, non seulement sa santé, mais aussi son développement sportif.

Aucune émulation de ce genre n'existe pour l'étudiant de faculté ou le normalien. Trop souvent encore aujourd'hui, un certain mépris du physique est affecté chez le jeune intellectuel.

Il y aurait là d'abord une mentalité à transformer; cette campagne entreprise, il faudrait offrir à l'étudiant une organisation lui permettant à la fois de trouver les conseils qui lui seraient nécessaires et les moyens de les suivre.

Deux essais à notre connaissance ont été faits dans ce sens :

D'abord, *l'examen médical facultatif* de tout étudiant commençant sa médecine à la Faculté de Paris.

Cet examen tend à prévenir et à écarter par persuasion, tous ceux dont la constitution physique est insuffisante, pour supporter les fatigues et les dangers des études et de la vie de médecin.

Au cours de ses études, l'étudiant en Médecine trouve évidemment, auprès de ses maîtres, tous les conseils qui peuvent lui être utiles. Il est par cela, parmi les étudiants : un privilégié.

Dans les autres Facultés, l'étudiant, souvent négligeant d'ailleurs de sa santé, et ne possédant quelquefois que des moyens d'existence à peine suffisants, hésitera à aller consulter.

L'hôpital, par amour-propre, le rebutera. L'Université de Strasbourg a trouvé la solution de ce problème dans un système d'assurance pour l'étudiant, similaire aux assurances sociales.

EXPERIENCE DE L'UNIVERSITE DE STRASBOURG

Deux organismes ont été créés pour les étudiants de cette Université.

Le centre de médecine préventive.

Fonctionnant sous la direction des médecins des hôpitaux et des professeurs de la Faculté de Strasbourg.

Il est gratuit et facultatif. Son budget est assuré partie par la caisse de malades des étudiants, partie par l'office des statistiques.

Grâce au centre de médecine préventive, de nombreux étudiants sont, tous les ans, avertis de leur état de santé, peuvent se faire soigner en temps utile et ainsi éviter que des maladies graves ne se développent. Les étudiants ainsi prévenus se font soigner grâce à la :

Caisse de malades des étudiants.

Cette caisse est obligatoire et se paie en même temps que les droits d'immatriculation en Faculté.

La cotisation annuelle est modique : de 40 francs jusqu'en 1938, elle est de 60 francs maintenant.

Cette caisse paie tous les frais de médecin et frais pharmaceutiques. En cas d'hospitalisation, l'étudiant ne paie

que 10 francs par jour, le reste étant assuré par la caisse.

Cette organisation est purement universitaire et non pas municipale. Le travail de bureau y est assuré par le secrétaire de l'Association des Etudiants. Ses frais sont donc réduits au minimum, le nombre de ses membres lui procure un fonds de roulement suffisant.

Cette organisation très simple, et qui a déjà fait ses preuves, pourrait servir, nous semble-t-il, de modèle à tous les centres universitaires de France.

La surveillance médicale de l'étudiant pouvant ainsi être assurée, nous aimerions que l'on encourage son entraînement physique et sportif. Nous aimerions qu'un stade soit attaché à chacune de nos universités et qu'une propagande soit faite intelligemment pour encourager les étudiants à le fréquenter.

La création, à Paris, d'un bureau centralisant les œuvres sociales en faveur des étudiants est une initiative intéressante. Cet organisme, tout en étant appuyé par le ministère de l'Education Nationale et de la Santé Publique, gagnerait en puissance et en influence si, au lieu d'être une administration d'Etat, il était rattaché à l'Université et à l'Union Nationale des Etudiants.

Les associations corporatives de chaque Faculté s'uniraient volontiers, tant pour la création et la marche d'un « Centre de Santé » pour les étudiants, que pour l'organisation d'un vaste mouvement sportif.

Il semble que cette réforme pourrait être plutôt fonction de l'union des bonnes volontés, de la collaboration des jeunes eux-mêmes et de leurs maîtres, que d'énormes capitaux et d'administration compliquées et coûteuses.

Ainsi, depuis le lycée jusqu'à l'âge adulte, le jeune in-

tellectuel pourrait être suivi, conseillé, surveillé. Il aurait à sa portée toutes les possibilités de parfaire son développement physique et d'arriver à l'âge d'homme en pleine possession de son équilibre et de tous ses dons.

B) LES JEUNES TRAVAILLEURS MANUELS

Pour nous rendre compte de la position de la France vis-à-vis du problème du travail chez les jeunes ouvriers, nous avons étudié le code du travail.

Cet examen est assez rapide, car la législation relative du travail des mineurs, quoique complétée ces dernières années, est encore assez restreinte.

Elle fixe à 14 ans l'âge d'admission au travail dans les établissements industriels et commerciaux.

Pour les enfants de 14 à 16 ans, l'inspecteur du travail peut exiger un examen médical, afin de s'assurer que le travail dont ils sont chargés n'excède pas leurs forces.

C'est le seul cas où le conseil médical soit prévu. A partir de 16 ans, il n'en est plus question.

Le travail de nuit est interdit jusqu'à 18 ans, ainsi que certains travaux dangereux. Cependant, des dérogations fréquentes sont prévues à partir de 16 ans.

Pour la durée du travail, la détente et les congés, le jeune est soumis aux mêmes règles que l'ouvrier adulte.

Ces quelques lois régissant le travail des ouvriers mineurs sont insuffisantes; un médecin ne peut s'en contenter.

Le jeune ouvrier, hier encore simple écolier, se trouve brusquement dans des conditions de vie très analogues à celles de la plupart des ouvriers adultes.

Personne n'est là pour surveiller son développement et sa santé.

La vie d'atelier ne laisse pas la moindre place à l'éducation physique.

Depuis l'institution des congés payés, il a droit à des vacances, mais bien trop brèves pour son âge et ses besoins. A ce sujet, une campagne a été menée par la plus grande association de jeunesse ouvrière, la J.O.C., Jeunesse Ouvrière Chrétienne.

Ce mouvement, qui se penche chaque jour sur la vie des jeunes travailleurs et qui puise ses connaissances dans des enquêtes faites en plein travail, parmi eux, réclame dans son journal, des vacances d'au moins trois semaines par an pour l'ouvrier âgé de moins de 18 ans.

Nous citons, ici, quelques titres ou paragraphes d'une série d'articles parus dans leur organe, *La Jeunesse Ouvrière*, en avril, juin, juillet 1938.

« Nous demandons, pour les jeunes, une troisième semaine de congés payés.

« La constitution physique d'un jeune homme ne permet pas qu'on le traite comme un ouvrier adulte. »

« Ecolier hier, apprenti aujourd'hui, le jeune est encore un enfant. Il y a quelques mois, ce petit gars avait deux mois complets de vacances...

« ...De plus, l'atmosphère, l'air de la classe ou de la cour de l'école n'a rien de comparable avec l'atmosphère enfiévrée et l'air vicié, par toutes sortes de circonstances, de nos milieux de travail. Or, d'un jour à l'autre, sans aucune transition, le petit gars, hier écolier, traité et soi-

gné, comme un enfant qu'il est en réalité, se voit traité et considéré comme un adulte. »

E. MITHOUT.

(Dans *La Jeunesse Ouvrière*, organe de la J.O.C. française.)

Cette thèse tend à prouver la justesse et l'équité de cette revendication.

L'ouvrier mineur devrait être surveillé, ménagé tout autant que l'élève d'une école d'apprentissage.

Avec vigilance, un médecin devrait suivre son développement et son adaptation à une vie et à un travail nouveau.

La pratique de la culture physique devrait faire partie de son emploi du temps au même titre que la régularité des heures de travail.

Le jeune travailleur, qui semble mal s'adapter à son nouveau mode d'existence, devrait être écarté et orienté différemment avant que la santé n'en souffre irrémédiablement, même s'il a déjà atteint l'âge de 16 ans.

Le rendement industriel d'un apprenti étant toujours faible, ces quelques réformes d'emploi du temps et de vacances toucheraient assez peu l'employeur qui aurait tout intérêt à se préparer pour l'avenir une équipe d'ouvriers sains et forts; les séjours en sanatoria étant bien plus coûteux pour tous que l'organisation d'une surveillance médicale et d'un régime de travail approprié à l'âge des jeunes ouvriers.

Quelques grandes entreprises ont compris la nécessité impérieuse de ces réformes, tel le réseau de l'état des Chemins de fer français : le jeune ouvrier y jouit d'un

régime spécial, différent de celui de l'ouvrier adulte, régime qui forme transition entre la vie de l'école d'apprentissage et celle de l'ouvrier.

Cette préoccupation existe aussi au réseau du Nord, mais elle n'a pas encore pris corps. Cependant, l'organisation médico-sociale en tous points parfaite de ce rérend la réforme moins urgente.

Nous allons ici donner les grandes lignes de cette organisation qui nous semble un modèle du genre :

ORGANISATION MEDICO-SOCIALE DU RESEAU NORD DE LA S.N.C.F.

Cette organisation formant un tout harmonieux, nous n'en détacherons rien, quoique certaines de ses parties n'entrent pas dans le cadre de cette thèse : telles les écoles primaires pour les enfants de cheminots.

Cependant, les élèves des « centres d'apprentissage », qui ont place dans ce travail, étant presque tous recrutés dans ces écoles, il est intéressant de savoir la formation qu'ils ont reçue avant de devenir apprentis.

ÉCOLES PRIMAIRES DES CITÉS DE CHEMINOTS

Dans toutes les écoles, la surveillance médicale est organisée. Tout élève est entièrement examiné par le médecin au moins deux fois par an, au début et à la fin de l'année, quelquefois plus souvent. Cet examen se fait en collaboration avec le moniteur de culture physique.

Il permet de tenir à jour une fiche médicale et une fiche physiologique avec mensurations.

De plus, la culture physique et la natation font partie des programmes scolaires au même titre que les autres matières. La méthode adoptée est la méthode naturelle Hébert. Chaque école possède un stade scolaire.

Tous les étés, des colonies de vacances, où la surveillance médicale est constante, emmènent ces enfants à la campagne.

Ce sont donc des jeunes gens parfaitement suivis au point de vue santé et développement physique qui arrivent dans les :

CENTRES D'APPRENTISSAGE

Là, le dossier médical et la fiche physiologique permettent la connaissance rapide du développement du jeune apprenti.

Cependant, le contrôle médical continue par deux visites par an, comme à l'école primaire, ainsi que le contrôle physiologique.

La pratique de la culture physique en plein air (méthode Hébert), de la natation, sans omettre le sauvetage et le plongeon, font partie intégrante du programme d'études.

Ainsi marchent de pair, dans ces écoles d'apprentissage, une culture intellectuelle, technique et physique.

La durée de l'apprentissage est de trois ans, les élèves ont de 14 à 20 ans. Pour eux aussi existent des colonies de vacances durant de 15 à 20 jours, où, sous un contrôle

médical constant, ils peuvent poursuivre un entraînement sportif complet.

C'est donc dans la force physique la plus parfaite que l'on puisse souhaiter que le jeune apprenti sortant de son école abordera sa nouvelle vie d'ouvrier. De plus, des habitudes d'hygiène, le goût du plein air et de l'exercice physique le feront s'inscrire dans les *Sociétés sportives* que le Réseau encourage en les dotant de terrains munis de tous les accessoires pour l'éducation physique.

Si dans ces sociétés on pratique les sports d'équipe et de compétition, *tous les membres font, de plus, obligatoirement, de la culture physique*, tout ceci avec des cadres de moniteurs qualifiés et *sous surveillance médicale*.

Une telle organisation complétée, par un statut un peu spécial du jeune ouvrier âgé de moins de 20 ans, apporterait toutes les garanties souhaitables à la santé des jeunes travailleurs.

Ce statut devrait comprendre :

- Surveillance médicale obligatoire.
- Pratique de la culture physique en plein air.
- Durée du travail proportionnée à l'âge et à la force du jeune ouvrier, au travail lui-même plus ou moins pénible ou plus ou moins sain.
- Prolongation des congés payés :
 - 15 jours de vacances d'été,
 - 10 jours de vacances d'hiver.

Ainsi la jeunesse de nos centres industriels, chaque jour plus nombreuse, verrait sa santé sauvegardée et son développement normal assuré.

CHAPITRE II

LA SAUVEGARDE DE LA JEUNESSE PAR LES LOISIRS

LE RÔLE DU MÉDECIN DANS LES LOISIRS

Nous sommes intimement persuadés que l'arme la plus efficace que nous ayons en mains pour sauver la jeunesse des villes est le plein air et l'exercice physique aussi fréquent que possible.

Si le médecin a un rôle social, primordial, à jouer dans l'organisation et la surveillance du travail, il trouve un champ d'action plus libre et plus vaste dans les loisirs. C'est à lui de mener campagne pour que les loisirs soient consacrés à un mode de vie qui puisse conserver ou régénérer la santé.

Le médecin, qui veut faire œuvre sociale et préventive, doit avant tout ne rien ignorer des ressources et de l'aide que peut lui apporter la vie moderne.

On ne peut conseiller et orienter que quand on connaît bien par soi-même toutes choses. Et si on ne peut exiger du médecin la pratique de toutes les activités qu'il conseillera à ses jeunes clients, du moins n'est-il pas abusif de demander qu'il soit exactement renseigné sur la valeur de ses activités.

Nous devons profiter de la vogue du sport pour aider au développement des jeunes qui nous sont confiés, mais pour faire œuvre utile, il nous faut étudier la valeur physiologique du sport et de l'effort qu'il réclame.

Le médecin qui s'attache à la médecine préventive doit rester très proche de la vie, afin de mieux comprendre l'ambiance dans laquelle évoluent ceux qui viennent lui demander conseil. Trop de médecins, par exemple, se sont effrayés de la pratique du campisme, n'en ayant pas l'expérience personnelle. Ils ont pu avec bonne foi, sur leur conseil, priver ainsi un jeune homme d'une chance de se fortifier au contact du plein air et d'une vie plus naturelle et plus rude.

Le grand rôle du médecin sera, dans les loisirs, un rôle de conseiller. Puisque, pour conseiller, il faut connaître, nous nous attacherons donc à connaître les divers mouvements qui s'occupent des loisirs de plein air, afin d'orienter la jeunesse vers eux en connaissance de cause.

Mais il ne suffit pas d'*orienter*, encore faut-il ensuite *surveiller* l'activité physique. Le médecin devrait avoir un rôle lui permettant de prévenir le surmenage sportif, le surentraînement. Il devrait se trouver là pour avertir tel sujet que son état général momentané ne lui permet pas telle performance. Il devrait pouvoir exiger un repos proportionné à l'effort.

Enfin, en suivant l'individu dans des examens successifs, le médecin doit déterminer sa valeur physique et le *sélectionner*.

« Dans l'appréciation de la valeur physique individuelle, le médecin a deux occasions d'intervenir : pour éliminer, pour sélectionner. »

Dr H. DIFFRE (*Marseille Médical*, 1933, n° 8.)

Ainsi le médecin peut contribuer à une orientation sportive des sujets les mieux doués.

Malheureusement, ce rôle est bien rarement donné aux médecins, à l'heure actuelle.

Nous allons étudier rapidement les principaux mouvements qui entraînent la jeunesse vers les loisirs de plein air, et nous verrons dans chacun la place accordée au conseil médical.

LOISIRS PAR LA CULTURE PHYSIQUE ET LE SPORT

Associations sportives :

des sports d'équipe violents, tels que football ou rugby, se soucient peu d'étudier la valeur physique de leurs adhérents. Trop souvent, elles admettent que leurs équipiers ne se soient préparés aux sports par aucune éducation physique.

On oublie trop qu'on ne s'improvise pas sportif. Il est nécessaire d'accoutumer progressivement l'organisme à la course, au saut. L'adaptation du cœur et du souffle aux mouvements rapides et violents, ne peut se faire d'emblée.

La culture physique, qui assouplit et discipline les muscles et apprend à respirer correctement, qui entraîne progressivement le cœur à un travail plus intense, est une préparation logique et indispensable de la pratique du sport.

Le jeune garçon, employant tous les samedis et diman-

ches à un entraînement sans mesure du football, sans autre exercice préparatoire, risque fort de se faire plus de mal que de bien.

Il est nécessaire de savoir que des jeux sportifs réputés peu violents, tels que le basket-ball par exemple, exigent une grande endurance et un excellent souffle, la fatigue provenant non de la force, mais de la rapidité qu'il exige.

De plus, tout sujet n'est pas apte à n'importe quel sport. Un examen médical sérieux par un médecin au courant du sport en question, devrait précéder l'admission dans toute société sportive, afin d'éviter de voir s'aggraver sans rémission des lésions qui étaient bénignes.

De plus, la pratique du sport ne devrait se faire que sous surveillance médicale et de front avec un entraînement régulier de culture physique.

Ainsi le sport donnerait un apport considérable au maintien de la santé.

La culture physique.

La culture physique au stade, l'athlétisme, tentent, en général, moins la jeunesse que le sport, forme d'exercice plus proche du jeu.

Cependant, une méthode a conquis déjà bien des groupes de jeunes, car elle est complète, simple et vivante : c'est la méthode naturelle d'Hébert.

METHODE NATURELLE HEBERT

Elle retiendra particulièrement notre attention, car elle tient pour base essentielle le contrôle médical et physiologique régulier, et elle a à son actif un nombre considérable d'expériences heureuses et pleines d'enseignement.

Elle est, de plus, amusante et intéressante pour le jeune qui ne la considère pas comme une « corvée » pénible, mais bien comme une distraction.

Idée directrice.

« Eduquer physiquement un sujet ne consiste pas seulement à l'exercer méthodiquement; il faut arriver à en faire un « homme », dans le sens le plus élevé du mot, c'est-à-dire un sujet possédant à la fois la vigueur physique, une santé robuste, l'énergie morale, et mettant les qualités actives au service du bien social. »

G. HÉBERT (N° spécial de la revue *Education Physique.*)

Moyens d'y parvenir.

Remettre l'homme dans son cadre ancestral et lui faire refaire tous les gestes naturels de la vie : marcher, courir, sauter, grimper, lutter, lancer, lever, nager au grand air et au soleil, aussi dévêtu que possible.

Technique

La leçon type d'hébertisme est un déplacement continu qui contient ces huit exercices utilitaires.

Les efforts violents et modérés alternent. Le dosage de la quantité de travail varie selon chaque sujet : « individualisation de ce dosage, même en travail collectif ». Tel est le grand principe. Ce résultat est obtenu dans un groupe par le travail « en vague » (groupes alignés partant successivement d'une extrémité du « plateau d'entraînement » et pratiquant l'exercice ordonné, chaque sujet selon sa force, en se dirigeant vers l'autre extrémité du plateau). Ce système permet au moniteur de surveiller effectivement chaque élève.

Cette méthode est pratiquée intégralement dans des camps d'entraînement organisés par G. Hébert, pour jeunes filles :

Ce sont « les Palestres » de Deauville et de Bormes.

Là, dans un retour raisonné à la nature, « les jeunes filles mènent la vie de camp, où les travaux ménagers et le jardinage alternent avec l'éducation physique selon la méthode naturelle ».

Les observations publiées par G. Hébert montrent l'excellence des résultats obtenus.

Le Scoutisme :

Ce mouvement, jeune encore puisqu'il fut créé en Angleterre en 1907, s'est rapidement étendu à presque tous les pays et a pris une extension énorme.

Il groupe actuellement, en France, 100.000 garçons et filles.

Le Scoutisme est une méthode d'éducation intégrale : éducation morale, intellectuelle et physique. Nous ne pouvons, dans cette thèse, retenir que ce qui intéresse purement le médecin : c'est-à-dire la santé.

Nous allons essayer de définir en quoi le Scoutisme est un des mouvements utilisant les loisirs au plus grand bénéfice physique de la jeunesse.

Le scoutisme a d'abord à son actif d'avoir remis à l'honneur l'amour de la nature et de la vie simple : la marche, la vie du camp où l'individu met en jeu toutes ses possibilités physiques et imaginatives pour assurer sa subsistance, ramène le jeune à une notion plus saine de la vie.

Le jeune citadin, garçon ou fille, grâce à sa troupe ou à sa compagnie, s'échappe de la ville, le plus souvent possible et en toutes saisons.

A cet apport de plein air viennent s'ajouter des exercices physiques dirigés selon la méthode Hébert.

Le mouvement scout tend, avant tout, à la formation de la personnalité. Sa grande originalité a été d'intéresser les jeunes à leur propre formation et de leur faire confiance afin de leur donner le goût des responsabilités

Son organisation par petits groupes, patrouille ou équipe, donne à chacun toutes ses chances et permet de suivre chacun de près sans le confondre dans la masse.

De plus le Scoutisme a dès le début compris la nécessité d'une surveillance médicale : avant chaque camp, un examen clinique est obligatoire. Nous citerons des extraits du « Règlement médical » des Scouts de France, association française la plus nombreuse.

Règlement médical

« Nul ne peut être inscrit dans les cadres de l'Association des Scouts de France, s'il ne présente toutes les garanties de bonne santé physique, intellectuelle et morale.

« L'examen médical d'entrée étant d'une évidente nécessité, il ne saurait comporter aucune exception.

« Il doit viser à écarter des troupes normales : 1° les tuberculeux, ainsi que tous ceux qui se trouvent en contact permanent avec des tuberculeux; 2° les enfants dont l'état général est déficitaire; 3° les cardiopathes; 4° les épileptiques; 5° les infirmes de toutes catégories.

« Néanmoins, les enfants rentrant dans l'un de ces cadres pathologiques, pourront bénéficier des avantages de la formation scout, en s'adressant à la branche d'extension de l'Association.

« De même doivent être écartés les arriérés, dont le quotient intellectuel est inférieur à 0,70, les myxœdémateux, les grands instables, les pervers, les garçons

« atteints de maladies suppuratives ou gênantes ou im-
« pressionnantes ,ozène, adénites suppurées, séquelles
« motrices d'encéphalite, tics notables, etc.). Egalement
« les incontinents d'urine habituels.

« L'examen d'admission doit être fait par le médecin
« de famille. Dans certains quartiers, et dans certains
« cas particuliers, où les familles ne pourraient pas sa-
« tisfaire à cette règle, on pourra les adresser à des dis-
« pensaires amis du Mouvement, ou au dispensaire
« d'Hygiène sociale, pour s'assurer au moins de l'état
« pulmonaire des candidats.

« Le médecin de Groupe pourra également, dans ces
« cas, faire l'examen d'entrée, en présence des parents,
« et sur leur demande.

« De toute manière, un certificat devra être fourni
« qui figurera au dossier du candidat.

«Conformément à la décision de la Commission
médicale permanente, un examen médical trimestriel sera
fait par le médecin de Groupe. Le chef de Groupe ou le
C.M., C.T., C.C. doivent informer le médecin de Groupe
que leurs garçons sont prêts à se présenter à son examen,
c'est-à-dire qu'ils ont été au moins mesurés et pesés, et
lui indiqueront les jours et heures où il leur sera le plus
facile de grouper les garçons.

« Le résultat de ces examens sera consigné sur les
fiches que le médecin gardera sans les communiquer à
d'autres qu'aux familles.

« Le cas échéant, il consignera sur la fiche des pesées,
qui reste aux mains du chef de l'unité, ses recomman-
dations.

«Le médecin de Groupe inspectera quand il lui plaira les locaux du groupe, et imposera toutes dispositions qu'il jugera utiles pour leur hygiène.

« Il conseillera les garçons pour leur habillement, en particulier en ce qui touche la chaussure et les sous-vêtements, en temps de pluie, en hiver, par les nuits fraîches, et pour les marches.

« Il lui appartiendra de donner tous les conseils d'hygiène qu'il estimera utiles en ce qui touche les camps.

« Le médecin de Groupe sera prévenu, au plus tard, deux semaines avant le départ au camp, du lieu où se fera ce camp. Il s'informera du médecin auquel on pourrait faire appel en cas d'urgence. Il se mettra en rapport avec lui, et s'assurera de sa présence pendant la durée du camp. Il s'informera également de l'hôpital ou de la clinique la plus proche.

« Les médecins de Groupe, non Routiers, sont instamment priés de visiter les camps et même d'y séjourner un peu.

« C'est un devoir pour tout médecin Routier d'y participer régulièrement. »

Le Scoutisme, qui avait pour devises : « Etre prêt » et « Servir », a très vite fait sienne la devise de G. Hébert : « Etre fort pour mieux servir. »

Son expérience est encore courte mais les résultats qu'aperçoivent déjà tous ceux qui suivent de près ce mouvement peuvent nous faire espérer qu'il amènera une bonne partie de notre jeunesse vers un équilibre complet à l'âge adulte.

Un autre mouvement, encore plus récent en France, entraîne les jeunes vers le plein air : ce sont les

Auberges de la Jeunesse :

Cette organisation a été créée pour encourager le tourisme chez les jeunes en mettant à leur disposition des gîtes simples mais peu chers, disposés en circuit. Les auberges sont assez rapprochées pour que l'on puisse aller de l'une à l'autre en une seule étape à pied.

On y trouve pour un prix modique un lit et les repas. La cuisine y est simple, l'alcool est banni.

Ce mouvement, très florissant à l'étranger, en Allemagne et en Suisse surtout, prend de l'extension en France.

Nous nous réjouissons qu'il permette à des jeunes ouvriers, apprentis ou employés, peu fortunés, de jouir de la campagne après leur semaine de travail.

Cependant, nous regrettons qu'aucun contrôle médical n'existe ni pour les adhérents, ni pour les Auberges.

Leur rôle serait bien plus profitable si chaque nouveau membre était examiné par un médecin qui pourrait éliminer les contagieux et utilement conseiller les autres.

Ainsi ne verrait-on pas un sujet trop jeune, insuffisamment développé ou souffrant de lésions organiques, s'aventurer avec des compagnons plus forts ou plus âgés dans de trop longues randonnées à bicyclette ou dans de trop dures étapes à pied.

Ainsi, avant d'organiser ses vacances, le jeune pourrait-il venir demander quelle est la région ou le climat qui lui serait le plus profitable.

Un contrôle devrait s'assurer aussi de plus près des organisations d'hygiène de chaque auberge et de la nourriture qui y est servie tant au point de vue quantité que qualité.

Très peu de chose suffirait à faire du mouvement des Auberges de la Jeunesse en France un grand mouvement rénovateur de la santé et du développement physique des jeunes citadins.

TROISIEME PARTIE

LA JEUNESSE A L'ETRANGER

La préoccupation d'avoir une jeunesse saine et forte est mise au premier plan des soucis nationaux dans la plupart des pays.

On sait la place que tient le sport pour les jeunes chez les Anglo-Saxons.

Que ce soit en *Angleterre* ou aux *Etats-Unis*, on trouve toujours proche des écoles ou des universités le « terrain de jeu ».

La culture physique et la pratique du sport sont compris dans les emplois du temps journaliers.

Etre un « sportsman » est le désir de tout Anglo-Saxon. Le pays tout entier s'intéresse à des compétitions mettant aux prises les équipes des grandes Universités. Une mentalité de force et de santé existe dans le peuple entier.

Aux Etats-Unis, pays neuf, l'organisation d'hygiène dans les usines est très poussée et là encore le stade d'entraînement est toujours proche du lieu de travail.

Nous ne croyons pas que cet effort serve seulement à créer quelques « champions », mais il nous semble qu'il rehausse le niveau physique de toute la race.

Nous nous permettons de rappeler ici que la conscription anglaise n'a découvert que 3 % de sujets inaptes au service armé. Ce chiffre est éloquent.

N'oublions pas non plus que le grand mouvement de jeunesse dans lequel nous mettons tant d'espoir : le scou-

tisme nous vient d'outre-Manche et la vogue des sports nous arrive à la fois d'Angleterre et d'Amérique.

La Suisse :

Comme nous l'avons déjà vu, forme sa jeunesse par la montagne. Elle a été un des premiers pays à créer en quantité des Auberges de la jeunesse.

Le Scoutisme, dès sa naissance, a trouvé chez elle un écho puissant.

A quelque classe sociale qu'il appartienne, le jeune Suisse, samedi et dimanche, fuit la ville et répond à l'appel de la montagne.

La Belgique :

aussi a fait un gros effort pour la surveillance médicale et le développement physique de la jeunesse tant intellectuelle que manuelle.

Les Pays Scandinaves :

poussent le souci d'hygiène et la culture physique dans l'éducation à l'égal d'une religion. Aussi ne doit-on pas être surpris de voir, aux Jeux olympiques, cette manifestation qui groupe l'élite physique de la jeunesse du monde, la Finlande, par exemple, bien que petite nation, y tenir une place d'honneur avec les jeunes athlètes.

Deux nations, ayant à se refaire grandes, ont donné tout leur effort et tous leurs espoirs aux jeunes :

L'Allemagne et l'Italie :

En moins de vingt ans, elles se sont donné une jeunesse nombreuse, saine et forte. Nous n'avons pas à juger ici les doctrines qui sont parvenues à ce résultat. Nous

croyons qu'on peut sauver la jeunesse sans en faire une propriété d'Etat.

En France, l'individu sait employer tout seul sa liberté si on lui donne, en même temps que les moyens, quelques conseils éclairés.

Cependant, sans se préoccuper de la méthode, nous devons étudier les institutions.

En *Italie*, « l'Opera Balilla » a pris entièrement à sa charge le problème de la jeunesse : elle est sa protectrice, son éducatrice et sa bienfaitrice. Tout jeune Italien, qu'il soit étudiant, paysan ou ouvrier, en fait partie. C'est « l'Opera » qui surveille sa santé par des examens médicaux réguliers. C'est elle qui s'occupe d'une façon très poussée de son éducation physique, c'est elle qui remplit tous ses loisirs par ses camps, ses exercices, ses excursions.

Selon son âge, le jeune Italien est placé dans des sections différentes où les occupations varient selon ses forces, mais, dans toutes les sections, le but visé est le développement complet du jeune sous une surveillance médicale régulière et constante.

L'amélioration du niveau physique du peuple italien ne fait de doute pour personne.

L'*Allemagne* est arrivée au même résultat par ses organisations de « Jeunesse hitlérienne » et par l'« œuvre des étudiants hitlériens ». Plus que jamais, nous avons le devoir d'examiner les soins qui sont pris outre-Rhin pour la jeunesse car nous devons en soupeser les résultats.

Tout Allemand âgé de treize ans fait partie de l'organisation. A son admission, il subit un examen clinique obligatoire pour déterminer ses capacités. Il est muni d'un « livret de santé » où seront consignés par la suite tous les examens successifs.

A côté d'une réelle préparation militaire, une éducation physique complète est donnée au jeune hitlérien. Il est curieux de noter en passant que, sans en porter le nom, la méthode choisie a été celle de G. Hébert.

Des camps, des randonnées à pied d'auberge en auberge ou en campant sont organisés pendant les vacances. Tout ceci comprenant un examen médical avant et après.

Pour les compétitions sportives, un examen spécial est fait, éclairé de plus par le « livret de santé ».

La jeunesse ouvrière est surveillée de très près ainsi que ses conditions de travail.

Une organisation spéciale est prévue pour la surveillance et les soins dentaires.

En ce qui concerne les étudiants, des examens médicaux obligatoires sont pratiqués pour les sélectionner. Les sujets considérés inaptes sont éliminés.

Les maladies sont dépistées et la thérapeutique appropriée leur est immédiatement appliquée.

Selon la déficience physique reconnue, on recherche une orientation des études mieux adaptée. « Le livret de santé » suit l'étudiant partout.

Un système d'assurances procure aux étudiants tous les examens, soins, frais médicaux ou pharmaceutiques, sans oublier les soins dentaires.

Ce service de santé s'étend même à l'étudiant en vacances soit dans des camps, soit en villégiature libre.

Enfin les « camps de travail » ont le mérite de faire vivre à toute la jeunesse du Reich une vie rurale qui lui procure un apport notable de force et de santé.

Ce trop rapide tour d'horizon de la jeunesse du monde nous permet d'apprécier l'effort fait pour elle dans la plupart des pays.

Il nous paraît impossible d'admettre que la France, selon son génie propre, ne fasse pas un effort semblable pour que vive et grandisse sa race.

QUATRIEME PARTIE

CE QU'IL FAUDRAIT FAIRE EN FRANCE

Les jeunes du monde entier sont entourés de soins. seule, la jeunesse française se développe comme elle peut, toute seule.

L'initiative privée fait partie de ce génie propre à la France. Nous avons vu comment elle s'est en bien des cas appliquée aux jeunes et comme les jeunes y ont répondu avec tout leur enthousiasme.

S'il n'est ni nécessaire, ni souhaitable, que chez nous l'Etat prenne en main la direction de toutes choses, du moins dans le domaine de l'hygiène et de la protection de la race a-t-il un droit et un devoir de contrôle.

Il peut de même conseiller et aider l'initiative privée.

A lui d'édicter les lois de base indispensables, à lui de les faire respecter en aidant en même temps chaque organisme de tout son pouvoir de gouvernement.

A lui d'exiger de ses municipalités de larges espaces d'air et de soleil au centre et au pourtour des grandes villes. A lui à donner les terrains nécessaires aux ébats de la jeunesse. A lui d'ordonner à toutes ses grandes administrations de faciliter la solution de tous les problèmes chaque fois que la santé des jeunes Français s'y trouve mêlée.

Peut-être un « bureau de la jeunesse », qui étudierait tous les problèmes la concernant et servirait d'intermé-

diaire actif entre tous les ministères ou organismes libres s'en occupant, serait-il le moyen de simplifier chaque question et d'arriver à de rapides résultats.

Ce devrait être somme toute le but du Ministère de l'Education nationale qui, en abandonnant le nom de Ministère de l'Instruction publique, a semblé comprendre que l'éducation des jeunes était quelque chose de bien plus vaste que la simple instruction. Mais son organisation n'est pas aussi synthétique que son nom aurait pu le faire espérer.

L'éducation nationale comprend : l'instruction, le régime du travail, l'hygiène, les loisirs, l'éducation physique.

Ces divers rôles, à l'heure actuelle, sont répartis entre le Ministère de l'Education nationale proprement dit, celui du Travail, celui de la Santé publique, et quelques bureaux ou sous-secrétariats qui naissent et disparaissent selon les changements de cabinet.

L'éducation de la jeunesse d'un pays ne doit pas subir les fluctuations de sa vie politique.

Quelques réformes s'imposent pour sauver notre jeunesse. Il faut faire vite.

Nous souhaitons :

- La surveillance médicale obligatoire dans les lycées, collèges, écoles primaires supérieures, écoles pratiques et facultés;
- Le livret de santé obligatoire, mais strictement confidentiel et protégé par le secret médical;
- L'éducation physique obligatoire et surveillée médicalement à tous les échelons de l'instruction et prenant place dans les programmes et examens au même titre que toutes les autres matières;

- Le samedi libre afin d'encourager le « week-end » de plein air;
- En ce siècle de la propagande et de la publicité, faire de vastes campagnes de « propagande de la santé » par la presse, la radio, le cinéma;
- Exiger à tous les postes d'Etat un examen médical sérieux et un minimum de capacités physiques comme pour les grandes Ecoles;
- Une surveillance médicale obligatoire et régulière du jeune ouvrier âgé de moins de vingt ans;
- Un entraînement physique compris dans le temps de travail;
- Un régime de travail et de congés différent de celui de l'ouvrier adulte : congés d'été et congés d'hiver totalisant trois semaines à un mois selon l'âge.

Pour une meilleure utilisation des loisirs, nous voudrions :

- Un conseil médical effectif à la tête de chaque groupement de jeunes pratiquant une surveillance et une orientation médicale des loisirs;
- Encouragement par subventions ou tous autres moyens de tous les mouvements s'occupant pour les jeunes :
 - du tourisme;
 - des « week-end »;
 - des vacances d'été et d'hiver.

Ces quelques réformes donneraient certainement à notre jeunesse un essort nouveau vers la santé et la force.

Le mépris de la valeur physique a assez duré en France. Il devient dangereux pour le pays. La valeur

physique d'un être n'a jamais été au détriment de l'esprit et de l'intelligence, comme on semble trop souvent le craindre chez nous. Qu'il nous soit permis de citer à ce sujet l'avis d'un de nos écrivains dans un ouvrage récent :

« Il n'est pas un grand homme dont l'image puisse être diminuée par l'attribution d'un exploit sportif; il n'est pas un héros de Racine qui ne soit un sportif; une Jeanne d'Arc chlorotique, et il n'y aurait pas eu de Jeanne d'Arc. On oublie que le sport est l'énergie. Ce sont les nations qui ont les meilleurs coureurs à pied qui sont arrivées les premières aux deux pôles. On oublie aussi, dans un pays de courtoisie, que la politesse suprême, c'est encore d'être bien portant et beau. »

(J. GIRAUDOUX, *Pleins pouvoirs.*)

La France ne tiendra dans le monde la place dont elle est digne que si nous savons d'abord sauver sa jeunesse.

CONCLUSIONS

- I. Les conditions de vie actuelle dans nos immenses agglomérations urbaines ont créé une réelle intoxication très préjudiciable à la santé de la jeunesse.
- II. Les besoins essentiels de la jeunesse pour que son développement se fasse normalement sont :
l'exercice libre et dirigé; l'air; le soleil; l'eau;
la détente et le repos.
La vie citadine n'est pas en mesure de pourvoir à ces besoins.
- III. Le médecin est le meilleur juge de cette intoxication urbaine; c'est à lui à en chercher le remède. C'est pourquoi il doit avoir un rôle de surveillant et de conseiller dans tous les groupements de jeunes.
- IV. La lutte contre l'intoxication urbaine chez les jeunes doit se faire par :
 - a) une surveillance médicale du travail et des loisirs, par des examens cliniques réguliers consignés sur le « livre de santé »;
 - b) la pratique de la culture physique et du sport;
 - c) le retour aussi fréquent que possible vers le plein air.

V. Ces réformes doivent se faire en laissant libre jeu à l'initiative privée, sous contrôle d'Etat afin de respecter les tendances de l'individu et d'amener chaque personnalité à une formation complète. Ainsi nous ferons des jeunes de France des hommes à l'esprit riche et libre servis par un corps sain et fort.

Vu : *Le Doyen,*
TIFFENEAU

Vu : *Le Président de Thèse,*
NOBÉCOURT

Vu et permis d'imprimer :
Le Recteur de l'Académie de Paris,
G. ROUSSY.

BIBLIOGRAPHIE

- Bertier, G.* — L'Ecole des Roches. (Ed. du Cerf.)
- Carrel, A.* — L'homme, cet inconnu. (Librairie Plon, 1936.)
- Carton, P.* — Les lois de la vie saine. (Maloine, 1927.)
- Decugis, H.* — Les conséquences sociales de la concentration urbaine. (Revue Scientifique illustrée, 15 avril 1937.)
- Delore, P.* — Notre frère corps. (Librairie Médicis, 1939.)
- Diffre, H.* — Marseille Médical, 1933, n° 8 : La détermination de la valeur physique.
- Duthil, P.* — L'Education d'hygiène dans l'armée. (Thèse de Lyon, 1939.)
- Fay.* — Règlement médical des Scouts de France. (« L'Ile-de-France », bulletin mensuel, 1^{er} mars 1939, 51, rue Saint-Didier, 16°.)
- Giraudoux, J.* — Pleins pouvoirs. (N.R.F., éd. Gallimard, 1939.)
- Govaerts, A.* — Le rôle du médecin dans le contrôle médical des sports. (Bruxelles Médical, 6 juin 1937.)
- Groupe lyonnais d'Etudes médicales, philosophiques et biologiques.* — Médecine et Education, 1934, édition Lavandier.
- Hébert, G.* — La méthode naturelle en éducation physique. (Revue de « l'Education physique », numéro spécial, librairie Vuibert, 1925.)

— Les Palestres d'été et d'hiver. (Librairie Vuibert, 1925.)

Konings et Ledent. — Médecins, éducation physique et sport. (Liège Médical, 10 juin 1934.)

Lenoir, C. — Le Scoutisme français. (Ed. Payot, 1937.)

Meynard, J. — Sport et culture physique dans l'industrie sous contrôle du médecin d'usine. (Thèse de Paris, 1938.)

Mithout, E. — Articles de la « Jeunesse ouvrière », organe de la J.O.C. française. (Avril-juin-juillet 1938.)

Mouriquand, G. — Altitude et cure de désintoxication chez l'enfant, en particulier chez les inadaptés urbains. (Lyon Médical, sept. 1933.)

Mouriquand et Josserand. — Syndromes météoropathologiques et inadaptés urbains. (Ed. Paris-Médical, 18 avril 1938.)

Nobécourt, P. — Hygiène sociale de l'enfance.

— L'influence de la grande ville sur la santé des enfants. (Gazette des Hôpitaux, 12 mai 1937.)

— Médecine et Education. (Gazette des Hôpitaux, 1^{er} février 1939, 8 février 1939.)

— L'exercice chez les enfants et les jeunes gens. (Gazette des Hôpitaux, 18 oct. 1939, 25 oct. 1939.)

Paillet, M. — L'adolescence et les sports d'hiver. (Cahier de Climatologie, juin 1939.)

Piccoli, D. S. — L'éducation fasciste de la jeunesse en Italie. (Società editrice de « Novissima », Rome, A. XIV.)

Piery, M. — Les climats et la rénovation de l'adolescence. (Gazette Médicale de France, juin 1937.)

Vachet, P. — Remède à la vie moderne. (Grasset, 1928.)



